

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ  
 Должность: РЕКТОР  
 Дата подписания: 12.02.2026 10:45:49  
 Уникальный программный ключ:  
 0ec0d544ced914f6d2e031d381fc0ed0880d90a0



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ**  
**ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.В.01.ДВ.02.02	Самопознание и саморазвитие

Код направления подготовки	44.03.02
Направление подготовки	Психолого-педагогическое образование
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Психология и социальная педагогика
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	очная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Доцент	кандидат психологических наук, доцент		Кондратьева Ольга Александровна

Рабочая программа рассмотрена и одобрена (обновлена) на заседании кафедры (структурного подразделения)

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра теоретической и прикладной психологии	Батенова Юлия Валерьевна	6	13.02.2025	

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю) .....	5
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	6
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	13
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	14
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	18
7. Перечень образовательных технологий .....	20
8. Описание материально-технической базы .....	21

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Самопознание и саморазвитие» относится к модулю части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» (уровень образования бакалавр). Дисциплина является дисциплиной по выбору.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 час.

1.3 Изучение дисциплины «Самопознание и саморазвитие» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: «Введение в профессию», «Общая психология (с практикумом)», «Психология личности», «Психолого-педагогический практикум», «Тренинг коммуникативных умений», «Формирование эмоциональной устойчивости личности».

1.4 Дисциплина «Самопознание и саморазвитие» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Акмеология», «Конфликтология», «Методы активного социально-психологического обучения», «Основы психологического консультирования», «Практикум по психологическому консультированию», «Психологическая защита личности», «Профессиональная этика в психолого-педагогической деятельности».

1.5 Цель изучения дисциплины:

способствовать становлению профессиональной компетентности обучающихся в области самопознания и саморазвития.

1.6 Задачи дисциплины:

1) Сформировать у студентов целостное представление о психолого-педагогических основах самопознания и саморазвития.

2) Сформировать у студентов умения по организации самопознания и саморазвития в профессиональной деятельности педагога-психолога.

3) Создать условия для освоения студентами методов самопознания и саморазвития в профессиональной деятельности педагога-психолога.

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

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	
1	ПК-2 способен осуществлять психолого-педагогическое сопровождение процессов обучения, развития, воспитания и социализации субъектов образовательных отношений
	ПК.2.1 Знать теоретические основы психолого-педагогического сопровождения процессов обучения, развития, воспитания и социализации субъектов образовательных отношений
	ПК.2.2 Уметь разрабатывать и реализовывать совместно со специалистами программы психолого-педагогического сопровождения субъектов образовательных отношений
	ПК.2.3 Владеть технологиями психологической диагностики, коррекционно-развивающей работы, психопрофилактики, психологического консультирования субъектов образовательных отношений
2	УК-6 способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
	УК.6.1 Знает основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методы и приемы самоконтроля, саморазвития и самообразования в течение всей жизни.
	УК.6.2 Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; оценивать личностные, временные, физиологические ресурсы в процессе проектирования траектории саморазвития и самообразования; использовать методы саморегуляции и самообучения.
	УК.6.3 Владеет способами осуществления деятельности по самоорганизации и саморазвитию (в том числе здоровьесбережению) в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами.

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
1	ПК.2.1 Знать теоретические основы психолого-педагогического сопровождения процессов обучения, развития, воспитания и социализации субъектов образовательных отношений	3.1 содержание процессов самоорганизации и самообразования

2	ПК.2.2 Уметь разрабатывать и реализовывать совместно со специалистами программы психолого-педагогического сопровождения субъектов образовательных отношений	У.1 строить процесс самообразования с учетом внешних и внутренних условий реализации
3	ПК.2.3 Владеть технологиями психологической диагностики, коррекционно-развивающей работы, психопрофилактики, психологического консультирования субъектов образовательных отношений	В.1 технологиями организации процесса самообразования
1	УК.6.1 Знает основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методы и приемы самоконтроля, саморазвития и самообразования в течение всей жизни.	3.2 основные приемы и методы самопознания и саморазвития
2	УК.6.2 Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; оценивать личностные, временные, физиологические ресурсы в процессе проектирования траектории саморазвития и самообразования; использовать методы саморегуляции и самообучения.	У.2 умеет эффективно планировать и контролировать процессы самопознания и саморазвития
3	УК.6.3 Владеет способами осуществления деятельности по самоорганизации и саморазвитию (в том числе здоровьесбережению) в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами.	В.2 методами и приемами самопознания и саморазвития

## 2. ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Итого часов
	Л	ЛЗ	ПЗ	СРС	
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>40</b>	<b>72</b>
<b>Первый период контроля</b>					
<i><b>Теоретические аспекты самопознания и саморазвития</b></i>	<i><b>10</b></i>		<i><b>4</b></i>	<i><b>12</b></i>	<i><b>26</b></i>
Историко-психологический обзор учений о самопознании и самосовершенствовании	2			4	6
Психология самопознания	4		2	4	10
Психология саморазвития	4		2	4	10
<i><b>Прикладные аспекты самопознания и саморазвития</b></i>		<i><b>4</b></i>	<i><b>14</b></i>	<i><b>28</b></i>	<i><b>46</b></i>
Саморегуляция личности		2	2	4	8
Психологические особенности и структура «Я-концепции»			2	4	6
Инструменты планирования времени		2	2	4	8
Индивидуальный рабочий стиль			2	4	6
Анализ системы ценностей			2	4	6
Интеллектуальные возможности и личностный рост			2	4	6
Механизмы психологической защиты личности			2	4	6
<b>Итого по видам учебной работы</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>40</b>	<b>72</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>					
Зачет					
<b>Итого за Первый период контроля</b>					<b>72</b>

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

#### 3.1 Лекции

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Теоретические аспекты самопознания и саморазвития</b>	<b>10</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ПК-2: 3.1 (ПК.2.1), У1 (ПК.2.2) УК-6: 3.2 (УК.6.1)	
1.1. Историко-психологический обзор учений о самопознании и самосовершенствовании 1.Историко-психологический анализ проблемы самопознания и самосовершенствования. 2.Самопознаниеи самосовершенствованиев религии (христианство, буддизм, ислам и т.д.) 3.Самопознание и самосовершенствование в научных концепциях. Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 5, 6, 8 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2
1.2. Психология самопознания 1. Понятие самопознания. 2.Сферы и области самопознания. 3.Цели и мотивы самопознания. 4.Способы и средства самопознания. 5. Механизмы самопознания. 6. Барьеры самопознания. Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 6, 8 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	4
1.3. Психология саморазвития 1. Понятие о саморазвитии. Становление категории «саморазвитие» личности. Взаимосвязь самопознания и саморазвития 2. Формы саморазвития. 3. Психологические механизмы саморазвития. 4. Барьеры саморазвития. 5. Индивидуальные факторы готовности личности к самопознанию и саморазвитию.  Учебно-методическая литература: 1, 2, 4, 6, 8 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	4

#### 3.2 Лабораторные

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Прикладные аспекты самопознания и саморазвития</b>	<b>4</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ПК-2: В.1 (ПК.2.3) УК-6: У.2 (УК.6.2), В.2 (УК.6.3), 3.2 (УК.6.1)	
1.1. Саморегуляция личности 1.Определение саморегуляции 2.Структура саморегуляции (по В.И. Моросановой): планирование, моделирование, самооценка, коррекция. 3.Стили саморегуляции (гибкий, ригидный, хаотичный и др.). 4..Взаимосвязь саморегуляции с самоконтролем, волевой регуляцией, эмоциональным интеллектом. 5. Диагностика уровня саморегуляции (методика «Опросник саморегуляции» (СР-25) В.И. Моросановой). 6. Тренинг саморегуляции. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2

<p>1.2. Инструменты планирования времени</p> <p>1. Тайм-менеджмент как компонент саморегуляции.</p> <p>2. Принципы эффективного планирования: SMART-цели, приоритизация, буферное время, делегирование (в профессиональном контексте).</p> <p>3. Тренинг тайм-менеджмента</p> <p>Учебно-методическая литература: 3, 4, 5, 6</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
---	---

### 3.3 Практические

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Теоретические аспекты самопознания и саморазвития</b>	<b>4</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ПК-2: 3.1 (ПК.2.1), У.1 (ПК.2.2) УК-6: 3.2 (УК.6.1)	
<p>1.1. Психология самопознания</p> <p>1) Обзор ключевых подходов к самопознанию:</p> <p>1. Уильям Джеймс — «Я» как «Я-субъект» (I) и «Я-объект» (Me); материальное, социальное и духовное «Я».</p> <p>2. Карл Роджерс — конгруэнтность «Я-реального» и «Я-идеального» как условие психологического здоровья.</p> <p>3. С.Л. Рубинштейн — самосознание как высшая форма отражения, возникающая в деятельности.</p> <p>4. А.Н. Леонтьев — «Я» как продукт и субъект жизненной активности.</p> <p>5. К.Г. Юнг — процесс индивидуации и встреча с Тенью.</p> <p>2) Рефлексивно-практическая часть.</p> <p>Упражнение «Письмо самому себе»: студенты пишут письмо «себе от себя» на тему: «Что мне важно понять о себе сегодня? Что я ценю в себе? Что вызывает сомнения или тревогу?»</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 6, 8</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>1.2. Психология саморазвития</p> <p>1. Понятие "саморазвитие" с точки зрения психологии. Соотношение понятий саморазвитие и обучение, воспитание или самовоспитание.</p> <p>2. Философские и психологические идеи саморазвития (гуманистическая психология, экзистенциализм, деятельностный подход и др.).</p> <p>3. Сходство и различие процессов «саморазвитие», «самореализация» и «самоактуализация».</p> <p>4. Взаимосвязь саморазвития и самопознания.</p> <p>5. Роль субъектности личности в процессе саморазвития (по А.Н. Леонтьеву, Б.Г. Ананьеву, Е.В. Золотухиной-Аболиной).</p> <p>6. Рефлексивно-практическая часть: составить свой образовательный маршрут.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<b>2. Прикладные аспекты самопознания и саморазвития</b>	<b>14</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ПК-2: В.1 (ПК.2.3) УК-6: У.2 (УК.6.2), В.2 (УК.6.3), 3.2 (УК.6.1)	
<p>2.1. Саморегуляция личности</p> <p>1. Общая характеристика саморегуляции. Соотношение понятий саморегуляция, самоконтроль, воля, дисциплина. Функции саморегуляции.</p> <p>Уровни саморегуляции: информационно-энергетический, эмоционально-волевой, мотивационный, индивидуально-личностный.</p> <p>3. Групповые механизмы социального поведения и саморегуляции личности (механизм присутствия других людей, механизм группового большинства, механизм группового воздействия на деятельность и когнитивные процессы личности и др.).</p> <p>4. Структура саморегуляции (по В.И. Моросановой).</p>	2

<p>5. Стиль саморегуляции. Какой стиль более эффективен в профессиональной деятельности педагога-психолога?</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 5, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>2.2. Психологические особенности и структура «Я-концепции»</p> <p>1. Понятие «Я-концепции».</p> <p>2. Структура «Я-концепции» (по В.В. Столину): образ “Я” (когнитивный компонент) — представления о себе, самооценка (аффективно-оценочный компонент) — отношение к себе, субъективное отношение к себе — принятие/непринятие, уверенность/сомнение.</p> <p>3. Функции «Я-концепции»:</p> <p>4. Краткий обзор теорий: К. Роджерс: конгруэнтность между «Я-реальным» и «Я-идеальным» → психологическое здоровье, У. Джеймс: «Я-субъект» и «Я-объект»; материальное, социальное, духовное «Я», М.М. Лисина: роль общения со значимыми взрослыми в формировании «Я» у ребёнка, концепция психосоциальной идентичности Э. Эриксона.</p> <p>5. Тренинг чувства собственного "Я".</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 5, 6, 8 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>2.3. Инструменты планирования времени</p> <p>1. Время в структуре сознания. Как связаны саморегуляция, самодисциплина и планирование времени?</p> <p>2. Этапы тайм-менеджмента: целеполагание, планирование, принятие решения, исполнение решения и контроль.</p> <p>3. Помехи в управлении временем (прокрастинация, перфекционизм, страх неудачи и др.).</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>2.4. Индивидуальный рабочий стиль</p> <p>1. Общая характеристика индивидуального рабочего стиля. Что такое «индивидуальный рабочий стиль»? Чем он отличается от привычек, темперамента или характера?</p> <p>2. Компоненты структуры рабочего стиля (по А.К. Марковой, В.А. Янюшкину и др.).</p> <p>3. Факторы формирования индивидуального рабочего стиля.</p> <p>4. Индивидуальный рабочий стиль и эффективность деятельности. Как связаны индивидуальный рабочий стиль и профессиональная субъектность педагога? Можно ли изменить свой рабочий стиль или его нужно только «принимать и использовать»? Как соотносятся индивидуальный рабочий стиль и требования профессии «педагог-психолог»?</p> <p>5. Диагностика индивидуального рабочего стиля.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 5, 6, 7 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>2.5. Анализ системы ценностей</p> <p>1. Аксиологический принцип в психологии.</p> <p>2. Понятие "ценностные ориентации" в психологии. Чем они отличаются от потребностей, интересов, убеждений и норм?</p> <p>3. Роль ценностей в структуре личности (по С.Л. Рубинштейну, А.Н. Леонтьеву, М. Рокичу)?</p> <p>4. Терминальные и инструментальные ценности по М. Рокичу.</p> <p>5. Формирование ценностных ориентаций. Как формируется система ценностей у человека? Какую роль играют семья, культура, образование и личный опыт? Почему система ценностей — это не статичный «список», а динамическая иерархия?</p> <p>6. Диагностика ценностных ориентаций личности.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>2.6. Интеллектуальные возможности и личностный рост</p> <p>1. Понятие «интеллект» в психологии. Связь личностного развития и интеллектуального роста.</p> <p>2. Современные теории интеллекта (П. Сэловея и Дж. Мэйера, Р. Стернберга, Д. Гоулмана и др. ) Роль интеллекта в личностном развитии.</p> <p>3. Роль интеллекта в формировании «субъектности» личности (по А.Н. Леонтьеву, Е.В. Золотухиной-Аболиной).</p>	2



<p>4. Интеллектуальные возможности и способность к самоактуализации (по А. Маслоу).</p> <p>5. Функции интеллекта в процессе саморегуляции и самопознания.</p> <p>6. Диагностика интеллекта.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
<p>2.7. Механизмы психологической защиты личности</p> <p>1. Понятие психологической защиты (по З. Фрейду, А. Фрейд, К. Хорни, В. В. Столину)</p> <p>2. Функции защитных механизмов: защита «Я» от тревоги, поддержание целостности личности.</p> <p>3. Классификация защитных механизмов.</p> <p>4. Позитивные и негативные последствия использования защит</p> <p>5. Профессиональная значимость: распознавание защит в поведении клиента.</p> <p>6. Диагностика психологической защиты личности.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 6, 7</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2

### 3.4 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Теоретические аспекты самопознания и саморазвития</b>	<b>12</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ПК-2: 3.1 (ПК.2.1), У.1 (ПК.2.2) УК-6: 3.2 (УК.6.1)	
<p>1.1. Историко-психологический обзор учений о самопознании и самосовершенствовании</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Подготовка к тестированию по разделу 1 по вопросам лекции:</p> <p>1. Историко-психологический анализ проблемы самопознания и самосовершенствования.</p> <p>2. Самопознание и самосовершенствование в религии (христианство, буддизм, ислам и т.д.)</p> <p>3. Самопознание и самосовершенствование в научных концепциях.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 8</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>1.2. Психология самопознания</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1) Подготовка к тестированию по разделу.</p> <p>2) Подготовка доклада/сообщения к практическому занятию по теме (вопрос по выбору студента).</p> <p>1. Понятие самопознания.</p> <p>2. Сферы и области самопознания.</p> <p>3. Цели и мотивы самопознания.</p> <p>4. Способы и средства самопознания.</p> <p>5. Механизмы самопознания.</p> <p>6. Барьеры самопознания.</p> <p>7. Обзор ключевых подходов к самопознанию:</p> <p>1. Уильям Джеймс — «Я» как «Я-субъект» (I) и «Я-объект» (Me); материальное, социальное и духовное «Я».</p> <p>2. Карл Роджерс — конгруэнтность «Я-реального» и «Я-идеального» как условие психологического здоровья.</p> <p>3. С.Л. Рубинштейн — самосознание как высшая форма отражения, возникающая в деятельности.</p> <p>4. А.Н. Леонтьев — «Я» как продукт и субъект жизненной активности.</p> <p>5. К.Г. Юнг — процесс индивидуации и встреча с Тенью.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 8</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>1.3. Психология саморазвития</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1) Подготовка к тестированию по разделу.</p> <p>2) Подготовка доклада/сообщения к практическому занятию по теме (вопрос по выбору студента).</p>	4

<p>1. Понятие "саморазвитие" с точки зрения психологии. Соотношение понятий саморазвитие и обучение, воспитание или самовоспитание.</p> <p>2. Философские и психологические идеи саморазвития (гуманистическая психология, экзистенциализм, деятельностный подход и др.).</p> <p>3. Сходство и различие процессов «саморазвитие», «самореализация» и «самоактуализация».</p> <p>4. Взаимосвязь саморазвития и самопознания.</p> <p>5. Роль субъектности личности в процессе саморазвития (по А.Н. Леонтьеву, Б.Г. Ананьеву, Е.В. Золотухиной-Аболиной).</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 5, 6, 8 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p><b>2. Прикладные аспекты самопознания и саморазвития</b></p>	28
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ПК-2: В.1 (ПК.2.3) УК-6: У.2 (УК.6.2), В.2 (УК.6.3), 3.2 (УК.6.1)</p>	
<p>2.1. Саморегуляция личности</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1) На основе анализа литературных источников, результатов психодиагностического исследования подобрать упражнение на развитие ресурсов собственной личности и провести его в группе студентов.</p> <p>В письменном виде сдать обоснование выбора упражнения, цели и задачи его применения, описание упражнения, технологическую карту его проведения, вопросы для рефлексии его выполнения.</p> <p>2) Подготовка доклада/сообщения к практическому занятию по теме (вопрос по выбору студента).</p> <p>1. Общая характеристика саморегуляции. Соотношение понятий саморегуляция, самоконтроль, воля, дисциплина. Функции саморегуляции.</p> <p>Уровни саморегуляции: информационно-энергетический, эмоционально-волевой, мотивационный, индивидуально-личностный.</p> <p>3. Групповые механизмы социального поведения и саморегуляции личности (механизм присутствия других людей, механизм группового большинства, механизм группового воздействия на деятельность и когнитивные процессы личности и др.).</p> <p>4. Структура саморегуляции (по В.И. Моросановой).</p> <p>5. Стиль саморегуляции. Какой стиль более эффективен в профессиональной деятельности педагога-психолога?</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 6, 8 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>2.2. Психологические особенности и структура «Я-концепции»</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1) На основе анализа литературных источников, результатов психодиагностического исследования подобрать упражнение на развитие ресурсов собственной личности и провести его в группе студентов.</p> <p>В письменном виде сдать обоснование выбора упражнения, цели и задачи его применения, описание упражнения, технологическую карту его проведения, вопросы для рефлексии его выполнения.</p> <p>2) Подготовка доклада/сообщения к практическому занятию по теме (вопрос по выбору студента).</p> <p>1. Понятие «Я-концепции».</p> <p>2. Структура «Я-концепции» (по В.В. Столину): образ «Я» (когнитивный компонент) — представления о себе, самооценка (аффективно-оценочный компонент) — отношение к себе, субъективное отношение к себе — принятие/непринятие, уверенность/сомнение.</p> <p>3. Функции «Я-концепции»:</p> <p>4. Краткий обзор теорий: К. Роджерс: конгруэнтность между «Я-реальным» и «Я-идеальным» → психологическое здоровье, У. Джеймс: «Я-субъект» и «Я-объект»; материальное, социальное, духовное «Я», М.М. Лисина: роль общения со значимыми взрослыми в формировании «Я» у ребёнка, концепция психосоциальной идентичности Э. Эриксона.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 5, 6</p>	4

<p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>2.3. Инструменты планирования времени</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1) На основе анализа литературных источников, результатов психодиагностического исследования подобрать упражнение на развитие ресурсов собственной личности и провести его в группе студентов.</p> <p>В письменном виде сдать обоснование выбора упражнения, цели и задачи его применения, описание упражнения, технологическую карту его проведения, вопросы для рефлексии его выполнения.</p> <p>2) Подготовка доклада/сообщения к практическому занятию по теме (вопрос по выбору студента).</p> <p>1. Время в структуре сознания. Как связаны саморегуляция, самодисциплина и планирование времени?</p> <p>2. Этапы тайм-менеджмента: целеполагание, планирование, принятие решения, исполнение решения и контроль.</p> <p>3. Помехи в управлении временем (прокрастинация, перфекционизм, страх неудачи и др.).</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 3, 4, 5</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>2.4. Индивидуальный рабочий стиль</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1) На основе анализа литературных источников, результатов психодиагностического исследования подобрать упражнение на развитие ресурсов собственной личности и провести его в группе студентов.</p> <p>В письменном виде сдать обоснование выбора упражнения, цели и задачи его применения, описание упражнения, технологическую карту его проведения, вопросы для рефлексии его выполнения.</p> <p>2) Подготовка доклада/сообщения к практическому занятию по теме (вопрос по выбору студента).</p> <p>1. Общая характеристика индивидуального рабочего стиля. Что такое «индивидуальный рабочий стиль»? Чем он отличается от привычек, темперамента или характера?</p> <p>2. Компоненты структуры рабочего стиля (по А.К. Марковой, В.А. Янюшкину и др.).</p> <p>3. Факторы формирования индивидуального рабочего стиля.</p> <p>4. Индивидуальный рабочий стиль и эффективность деятельности. Как связаны индивидуальный рабочий стиль и профессиональная субъектность педагога? Можно ли изменить свой рабочий стиль или его нужно только «принимать и использовать»? Как соотносятся индивидуальный рабочий стиль и требования профессии «педагог-психолог»?</p> <p>5. Диагностика индивидуального рабочего стиля.</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 5, 6</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>2.5. Анализ системы ценностей</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1) На основе анализа литературных источников, результатов психодиагностического исследования подобрать упражнение на развитие ресурсов собственной личности и провести его в группе студентов.</p> <p>В письменном виде сдать обоснование выбора упражнения, цели и задачи его применения, описание упражнения, технологическую карту его проведения, вопросы для рефлексии его выполнения.</p> <p>2) Подготовка доклада/сообщения к практическому занятию по теме (вопрос по выбору студента).</p> <p>1. Аксиологический принцип в психологии.</p> <p>2. Понятие "ценностные ориентации" в психологии. Чем они отличаются от потребностей, интересов, убеждений и норм?</p> <p>3. Роль ценностей в структуре личности (по С.Л. Рубинштейну, А.Н. Леонтьеву, М. Рокичу)?</p> <p>4. Терминальные и инструментальные ценности по М. Рокичу.</p> <p>5. Формирование ценностных ориентаций. Как формируется система ценностей у человека? Какую роль играют семья, культура, образование и личный опыт?</p>	4

<p>Почему система ценностей — это не статичный «список», а динамическая иерархия?</p> <p>6. Диагностика ценностных ориентаций личности.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>2.6. Интеллектуальные возможности и личностный рост</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1) На основе анализа литературных источников, результатов психодиагностического исследования подобрать упражнение на развитие ресурсов собственной личности и провести его в группе студентов.</p> <p>В письменном виде сдать обоснование выбора упражнения, цели и задачи его применения, описание упражнения, технологическую карту его проведения, вопросы для рефлексии его выполнения.</p> <p>2) Подготовка доклада/сообщения к практическому занятию по теме (вопрос по выбору студента).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие «интеллект» в психологии. Связь личностного развития и интеллектуального роста.</li> <li>2. Современные теории интеллекта (П. Сэловея и Дж. Мэйера, Р. Стернберга, Д. Гоулмана и др. ) Роль интеллекта в личностном развитии.</li> <li>3. Роль интеллекта в формировании «субъектности» личности (по А.Н. Леонтьеву, Е.В. Золотухиной-Аболиной).</li> <li>4. Интеллектуальные возможности и способность к самоактуализации (по А. Маслоу).</li> <li>5. Функции интеллекта в процессе саморегуляции и самопознания.</li> <li>6. Диагностика интеллекта.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>2.7. Механизмы психологической защиты личности</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1) На основе анализа литературных источников, результатов психодиагностического исследования подобрать упражнение на развитие ресурсов собственной личности и провести его в группе студентов.</p> <p>В письменном виде сдать обоснование выбора упражнения, цели и задачи его применения, описание упражнения, технологическую карту его проведения, вопросы для рефлексии его выполнения.</p> <p>2) Подготовка доклада/сообщения к практическому занятию по теме (вопрос по выбору студента).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие психологической защиты (по З. Фрейду, А. Фрейд, К. Хорни, В. В. Столину)</li> <li>2. Функции защитных механизмов: защита «Я» от тревоги, поддержание целостности личности.</li> <li>3. Классификация защитных механизмов.</li> <li>4. Позитивные и негативные последствия использования защит</li> <li>5. Профессиональная значимость: распознавание защит в поведении клиента.</li> <li>6. Диагностика психологической защиты личности.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4

## 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
<b>Основная литература</b>		
1	Иванова И. В. Саморазвитие личности: психолого-педагогический аспект : учебное пособие / И. В. Иванова. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 265 с.	URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/145949.html">https://www.iprbookshop.ru/145949.html</a>
2	Милорадова Н. Г. Психология саморазвития и самоорганизации в условиях учебно-профессиональной деятельности : учебное пособие / Н. Г. Милорадова, А. Д. Ишков. — Москва : МИСИ-МГСУ, Ай Пи Ар Медиа, ЭБС АСВ, 2024. — 109 с.	URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/140508.html">https://www.iprbookshop.ru/140508.html</a>
3	Мудрак С. А. Технологии самоуправления и саморазвития : учебно-методическое пособие для магистрантов / С. А. Мудрак. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 93 с.	URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/107441.html">https://www.iprbookshop.ru/107441.html</a>
<b>Дополнительная литература</b>		
4	Буравцова Н. В. Методы психологической саморегуляции состояний человека : практикум / Н. В. Буравцова. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2021. — 115 с.	URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/126972.html">https://www.iprbookshop.ru/126972.html</a>
5	Иванова И. В. Психолого-педагогическое сопровождение саморазвития учащихся : учебно-методическое пособие / И. В. Иванова. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 354 с.	URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/145948.html">https://www.iprbookshop.ru/145948.html</a>
6	Моросанова В. И. Самосознание и саморегуляция поведения / В. И. Моросанова, Е. А. Аронова. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2019. — 214 с.	URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/88385.html">https://www.iprbookshop.ru/88385.html</a>
7	Полянок О. В. Коммуникативная культура профессионала. В 2 частях. Ч. 2. Личность как субъект самоуправления, саморазвития и самообразования : практикум / О. В. Полянок, И. В. Гладкова. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2025. — 198 с.	URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/152398.html">https://www.iprbookshop.ru/152398.html</a>
8	Психология развития личности : учебное пособие / И. В. Казакова, Н. Н. Князева, О. А. Кочеулова [и др.]. — Омск : Издательство ОмГПУ, 2020. — 200 с.	URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/116215.html">https://www.iprbookshop.ru/116215.html</a>

### 4.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование базы данных	Ссылка на ресурс
1	База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU	<a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp">https://elibrary.ru/defaultx.asp</a>
2	База профессиональных данных «Мир психологии»	<a href="http://psychology.net.ru/">http://psychology.net.ru/</a>

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

### 5.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС				
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль			Промежуточная аттестация
	Доклад/сообщение	Кейс-задачи	Тест	Зачет/Экзамен
ПК-2				
3.1 (ПК.2.1)	+		+	+
У.1 (ПК.2.2)	+		+	+
В.1 (ПК.2.3)		+		+
УК-6				
3.2 (УК.6.1)	+		+	+
У.2 (УК.6.2)	+	+		+
В.2 (УК.6.3)		+		+

### 5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

#### 5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "Теоретические аспекты самопознания и саморазвития":

##### 1. Доклад/сообщение

Подготовка доклада/сообщения к практическому занятию по теме раздела (вопрос по выбору студента).

1. Понятие "саморазвитие" с точки зрения психологии. Соотношение понятий саморазвитие и обучение, воспитание или самовоспитание.
2. Философские и психологические идеи саморазвития (гуманистическая психология, экзистенциализм, деятельностный подход и др.).
3. Сходство и различие процессов «саморазвитие», «самореализация» и «самоактуализация».
4. Взаимосвязь саморазвития и самопознания.
5. Роль субъектности личности в процессе саморазвития (по А.Н. Леонтьеву, Б.Г. Ананьеву, Е.В. Золотухиной-Аболиной).
6. Понятие самопознания.
7. Сферы и области самопознания.
8. Цели и мотивы самопознания.
9. Способы и средства самопознания.
10. Механизмы самопознания.
11. Барьеры самопознания.
12. Обзор ключевых подходов к самопознанию:
  1. Уильям Джеймс — «Я» как «Я-субъект» (I) и «Я-объект» (Me); материальное, социальное и духовное «Я».
  2. Карл Роджерс — конгруэнтность «Я-реального» и «Я-идеального» как условие психологического здоровья.
  3. С.Л. Рубинштейн — самосознание как высшая форма отражения, возникающая в деятельности.
  4. А.Н. Леонтьев — «Я» как продукт и субъект жизненной активности.
  5. К.Г. Юнг — процесс индивидуации и встреча с Тенью.

Количество баллов: 5

##### 2. Тест

Подготовиться к тестированию по содержанию раздела 1.

Примерные вопросы теста.

1. Кто из древнегреческих философов сформулировал знаменитый афоризм «Познай самого себя», высеченный на храме в Дельфах?

А) Платон

- Б) Сократ
  - В) Аристотель
  - Г) Демокрит
2. В гуманистической психологии ключевым понятием, связанным с саморазвитием личности, является:
- А) Комплекс неполноценности
  - Б) Стремление к самоактуализации
  - В) Коллективное бессознательное
  - Г) Условный рефлекс
3. Какой из древних философских подходов к самопознанию делал акцент на внутреннем очищении души и аскетической практике?
- А) Эпикурейство
  - Б) Стоицизм
  - В) Неоплатонизм
  - Г) Скептицизм
4. Понятие «субъект саморазвития» в отечественной психологии раскрыто в работах:
- А) Б. Г. Ананьева
  - Б) Д. Б. Эльконина
  - В) Л. И. Божович
  - Г) А. В. Петровского
5. Какое из утверждений отражает суть процесса самопознания в гуманистической психологии?
- А) Самопознание — это раскрытие бессознательных импульсов
  - Б) Самопознание — это осознание условий, формирующих поведение
  - В) Самопознание — это движение к подлинной, аутентичной личности
  - Г) Самопознание — это усвоение социальных норм и ролей
- Количество баллов: 5

Типовые задания к разделу "Прикладные аспекты самопознания и саморазвития":

### 1. Доклад/сообщение

Подготовка доклада/сообщения к практическому занятию по теме раздела 2 (вопрос по выбору студента).

1. Общая характеристика саморегуляции. Соотношение понятий саморегуляция, самоконтроль, воля, дисциплина. Функции саморегуляции.
2. Уровни саморегуляции: информационно-энергетический, эмоционально-волевой, мотивационный, индивидуально-личностный.
3. Групповые механизмы социального поведения и саморегуляции личности (механизм присутствия других людей, механизм группового большинства, механизм группового воздействия на деятельность и когнитивные процессы личности и др.).
4. Структура саморегуляции (по В.И. Моросановой).
5. Стиль саморегуляции. Какой стиль более эффективен в профессиональной деятельности педагога-психолога?
6. Понятие «Я-концепции».
7. Структура «Я-концепции» (по В.В. Столину): образ «Я» (когнитивный компонент) — представления о себе, самооценка (аффективно-оценочный компонент) — отношение к себе, субъективное отношение к себе — принятие/непринятие, уверенность/сомнение.
8. Функции «Я-концепции»:
9. Краткий обзор теорий: К. Роджерс: конгруэнтность между «Я-реальным» и «Я-идеальным» → психологическое здоровье, У. Джеймс: «Я-субъект» и «Я-объект»; материальное, социальное, духовное «Я», М.М. Лисина: роль общения со значимыми взрослыми в формировании «Я» у ребёнка, концепция психосоциальной идентичности Э. Эриксона.
10. Время в структуре сознания. Как связаны саморегуляция, самодисциплина и планирование времени?
11. Этапы тайм-менеджмента: целеполагание, планирование, принятие решения, исполнение решения и контроль.
12. Помехи в управлении временем (прокрастинация, перфекционизм, страх неудачи и др.).
13. Общая характеристика индивидуального рабочего стиля. Что такое «индивидуальный рабочий стиль»? Чем он отличается от привычек, темперамента или характера?
14. Компоненты структуры рабочего стиля (по А.К. Марковой, В.А. Янюшкину и др.).
15. Факторы формирования индивидуального рабочего стиля.
16. Индивидуальный рабочий стиль и эффективность деятельности. Как связаны индивидуальный рабочий стиль и профессиональная субъектность педагога? Можно ли изменить свой рабочий стиль или его нужно только «принимать и использовать»? Как соотносятся индивидуальный рабочий стиль и требования профессии «педагог-психолог»?
17. Диагностика индивидуального рабочего стиля.
18. Понятие «интеллект» в психологии. Связь личностного развития и интеллектуального роста.
19. Современные теории интеллекта (П. Сэловея и Дж. Мэйера, Р. Стернберга, Д. Гоулмана и др.) Роль интеллекта в личностном развитии.

20. Роль интеллекта в формировании «субъектности» личности (по А.Н. Леонтьеву, Е.В. Золотухиной-Аболиной).
21. Интеллектуальные возможности и способность к самоактуализации (по А. Маслоу).
22. Функции интеллекта в процессе саморегуляции и самопознания.
23. Диагностика интеллекта.
24. Понятие психологической защиты (по З. Фрейду, А. Фрейд, К. Хорни, В. В. Столину)
25. Функции защитных механизмов: защита «Я» от тревоги, поддержание целостности личности.
26. Классификация защитных механизмов.
27. Позитивные и негативные последствия использования защит
28. Профессиональная значимость: распознавание защит в поведении клиента.
29. Диагностика психологической защиты личности.

Количество баллов: 5

## **2. Кейс-задачи**

На основе анализа литературных источников, результатов психодиагностического исследования подобрать упражнение на развитие ресурсов собственной личности и провести его в группе студентов.

В письменном виде сдать обоснование выбора упражнения, цели и задачи его применения, описание упражнения, технологическую карту его проведения, вопросы для рефлексии его выполнения.

Количество баллов: 5

## **5.2.2. Промежуточная аттестация**

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ».

### **Первый период контроля**

#### **1. Зачет**

Вопросы к зачету:

1. Понятие "саморазвитие" с точки зрения психологии. Соотношение понятий саморазвитие и обучение, воспитание или самовоспитание.
2. Философские и психологические идеи саморазвития (гуманистическая психология, экзистенциализм, деятельностный подход и др.).
3. Сходство и различие процессов «саморазвитие», «самореализация» и «самоактуализация».
4. Взаимосвязь саморазвития и самопознания.
5. Роль субъектности личности в процессе саморазвития (по А.Н. Леонтьеву, Б.Г. Ананьеву, Е.В. Золотухиной-Аболиной).
6. Понятие самопознания.
7. Сферы и области самопознания.
8. Цели и мотивы самопознания.
9. Способы и средства самопознания.
10. Механизмы самопознания.
11. Барьеры самопознания.
12. Общая характеристика саморегуляции. Соотношение понятий саморегуляция, самоконтроль, воля, дисциплина. Функции саморегуляции.
13. Уровни саморегуляции: информационно-энергетический, эмоционально-волевой, мотивационный, индивидуально-личностный.
14. Групповые механизмы социального поведения и саморегуляции личности (механизм присутствия других людей, механизм группового большинства, механизм группового воздействия на деятельность и когнитивные процессы личности и др.).
15. Структура саморегуляции (по В.И. Моросановой).
16. Стил саморегуляции. Какой стил более эффективен в профессиональной деятельности педагога-психолога?
17. Понятие «Я-концепции».
18. Структура «Я-концепции» (по В.В. Столину): образ “Я” (когнитивный компонент) — представления о себе, самооценка (аффективно-оценочный компонент) — отношение к себе, субъективное отношение к себе — принятие/непринятие, уверенность/сомнение.
19. Функции «Я-концепции»:
20. Время в структуре сознания. Как связаны саморегуляция, самодисциплина и планирование времени?
21. Этапы тайм-менеджмента: целеполагание, планирование, принятие решения, исполнение решения и контроль.
22. Помехи в управлении временем (прокрастинация, перфекционизм, страх неудачи и др.).



23. Общая характеристика индивидуального рабочего стиля. Что такое «индивидуальный рабочий стиль»? Чем он отличается от привычек, темперамента или характера?
24. Компоненты структуры рабочего стиля (по А.К. Марковой, В.А. Яньюшкину и др.).
25. Факторы формирования индивидуального рабочего стиля.
26. Индивидуальный рабочий стиль и эффективность деятельности
27. Диагностика индивидуального рабочего стиля.
28. Понятие «интеллект» в психологии. Связь личностного развития и интеллектуального роста.
29. Интеллектуальные возможности и способность к самоактуализации (по А. Маслоу).
30. Функции интеллекта в процессе саморегуляции и самопознания.
31. Диагностика интеллекта.
32. Понятие психологической защиты (по З. Фрейду, А. Фрейд, К. Хорни, В. В. Столину)
33. Функции защитных механизмов: защита «Я» от тревоги, поддержание целостности личности.
34. Классификация защитных механизмов.
35. Позитивные и негативные последствия использования защит
36. Диагностика психологической защиты личности.

### 5.3. Примерные критерии оценивания ответа студентов на экзамене (зачете):

Отметка	Критерии оценивания
"Отлично"	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дается комплексная оценка предложенной ситуации</li> <li>- демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять</li> <li>- последовательное, правильное выполнение всех заданий</li> <li>- умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы</li> </ul>
"Хорошо"	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дается комплексная оценка предложенной ситуации</li> <li>- демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять</li> <li>- последовательное, правильное выполнение всех заданий</li> <li>- возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя</li> <li>- умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы</li> </ul>
"Удовлетворительно" ("зачтено")	<ul style="list-style-type: none"> <li>- затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации</li> <li>- неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя</li> <li>- выполнение заданий при подсказке преподавателя</li> <li>- затруднения в формулировке выводов</li> </ul>
"Неудовлетворительно" ("не зачтено")	<ul style="list-style-type: none"> <li>- неправильная оценка предложенной ситуации</li> <li>- отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий</li> </ul>

## 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1. Лекции

Лекция - одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов. Работа обучающихся на лекции включает в себя: составление или слежение за планом чтения лекции, написание конспекта лекции, дополнение конспекта рекомендованной литературой.

Требования к конспекту лекций: краткость, схематичность, последовательная фиксация основных положений, выводов, формулировок, обобщений. В конспекте нужно помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Последующая работа над материалом лекции предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

### 2. Лабораторные

Лабораторные занятия проводятся в специально оборудованных лабораториях с применением необходимых средств обучения (лабораторного оборудования, образцов, нормативных и технических документов и т.п.).

При выполнении лабораторных работ проводятся: подготовка оборудования и приборов к работе, изучение методики работы, воспроизведение изучаемого явления, измерение величины, определение соответствующих характеристик и показателей, обработка данных и их анализ, обобщение результатов. В ходе проведения работ используются план работы и таблицы для записей наблюдений.

При выполнении лабораторной работы студент ведет рабочие записи результатов измерений (испытаний), оформляет расчеты, анализирует полученные данные путем установления их соответствия нормам и/или сравнения с известными в литературе данными и/или данными других студентов. Окончательные результаты оформляются в форме заключения.

### 3. Практические

Практические (семинарские занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения практических занятий и семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

При подготовке к практическому занятию необходимо, ознакомиться с его планом; изучить соответствующие конспекты лекций, главы учебников и методических пособий, разобрать примеры, ознакомиться с дополнительной литературой (справочниками, энциклопедиями, словарями). К наиболее важным и сложным вопросам темы рекомендуется составлять конспекты ответов. Следует готовить все вопросы соответствующего занятия: необходимо уметь давать определения основным понятиям, знать основные положения теории, правила и формулы, предложенные для запоминания к каждой теме.

В ходе практического занятия надо давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов, доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

### 4. Зачет

Цель зачета – проверка и оценка уровня полученных студентом специальных знаний по учебной дисциплине и соответствующих им умений и навыков, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы, ориентироваться в массиве информации.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачёту и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критериев выставления зачёта и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путём самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

По результатам сдачи зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

### 5. Доклад/сообщение

Доклад – развернутое устное (возможен письменный вариант) сообщение по определенной теме, сделанное публично, в котором обобщается информация из одного или нескольких источников, представляется и обосновывается отношение к описываемой теме.

Основные этапы подготовки доклада:

1. четко сформулировать тему;
2. изучить и подобрать литературу, рекомендуемую по теме, выделив три источника библиографической информации:
  - первичные (статьи, диссертации, монографии и т. д.);
  - вторичные (библиография, реферативные журналы, сигнальная информация, планы, граф-схемы, предметные указатели и т. д.);
  - третичные (обзоры, компилятивные работы, справочные книги и т. д.);
3. написать план, который полностью согласуется с выбранной темой и логично раскрывает ее;
4. написать доклад, соблюдая следующие требования:
  - структура доклада должна включать краткое введение, обосновывающее актуальность проблемы; основной текст; заключение с краткими выводами по исследуемой проблеме; список использованной литературы;
  - в содержании доклада общие положения надо подкрепить и пояснить конкретными примерами; не пересказывать отдельные главы учебника или учебного пособия, а изложить собственные соображения по существу рассматриваемых вопросов, внести свои предложения;
5. оформить работу в соответствии с требованиями.

### 6. Тест

Тест это система стандартизированных вопросов (заданий), позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся. Тесты могут быть аудиторными и внеаудиторными. Преподаватель доводит до сведения студентов информацию о проведении теста, его форме, а также о разделе (теме) дисциплины, выносимой на тестирование.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

- проработать информационный материал по дисциплине. Проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- выяснить все условия тестирования заранее. Необходимо знать, сколько тестов вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
- работая с тестами, внимательно и до конца прочесть вопрос и предлагаемые варианты ответов; выбрать правильные (их может быть несколько); на отдельном листке ответов выписать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам. В случае компьютерного тестирования указать ответ в соответствующем поле (полях);
- в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
- решить в первую очередь задания, не вызывающие трудностей, к трудному вопросу вернуться в конце.
- оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

## **7. Кейс-задачи**

Кейс – это описание конкретной ситуации, отражающей какую-либо практическую проблему, анализ и поиск решения которой позволяет развивать у обучающихся самостоятельность мышления, способность выслушивать и учитывать альтернативную точку зрения, а также аргументировано отстаивать собственную позицию.

Рекомендации по работе с кейсом:

1. Сначала необходимо прочитать всю имеющуюся информацию, чтобы составить целостное представление о ситуации; не следует сразу анализировать эту информацию, желательно лишь выделить в ней данные, показавшиеся важными.
2. Требуется охарактеризовать ситуацию, определить ее сущность и отметить второстепенные элементы, а также сформулировать основную проблему и проблемы, ей подчиненные. Важно оценить все факты, касающиеся основной проблемы (не все факты, изложенные в ситуации, могут быть прямо связаны с ней), и попытаться установить взаимосвязь между приведенными данными.
3. Следует сформулировать критерий для проверки правильности предложенного решения, попытаться найти альтернативные способы решения, если такие существуют, и определить вариант, наиболее удовлетворяющий выбранному критерию.
4. В заключении необходимо разработать перечень практических мероприятий по реализации предложенного решения.
5. Для презентации решения кейса необходимо визуализировать решение (в виде электронной презентации, изображения на доске и пр.), а также оформить письменный отчет по кейсу.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

1. Проблемное обучение
2. Проектные технологии
3. Кейс-технологии
4. Тренинги

## **8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ**

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. учебная аудитория для лекционных занятий
3. учебная аудитория для семинарских, практических занятий
4. Лицензионное программное обеспечение:
  - Операционная система Windows 10
  - Microsoft Office Professional Plus
  - Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
  - Справочная правовая система Консультант плюс
  - 7-zip
  - Adobe Acrobat Reader DC
5. Специализированное оборудование и технические средства обучения: