

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор/Декан  
института механики и энергетики  
Мастепаненко Максим Алексеевич

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Б1.О.04 Психология саморазвития личности**

**23.04.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов**

**Надежность и эффективность технических средств**

магистр

очная

## 1. Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины «Психология саморазвития личности» является приобретение студентами комплексных знаний о саморазвитии личности, как автора своей жизни, преобразователя общества, природы и самого себя, закономерностей и процессов самоизменения, самопреобразования, активного строительства человеком самого себя на всех уровнях своей организации (физическом, социальном, личностном, духовном), формирование навыков моделирования и управления собственным личностным и профессиональным саморазвитием.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций ОП ВО и овладение следующими результатами обучения по дисциплине:

| Код и наименование компетенции  | Код и наименование индикатора достижения компетенции  | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине   |
|---|---|---|
| УК-5 Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия | УК-5.1 Адекватно объясняет особенности поведения и мотивации людей различного социального и культурного происхождения в процессе взаимодействия с ними, опираясь на знания причин появления социальных обычаев и различий в поведении людей | <b>знает</b><br>Основные психологические причины различий в поведении (культурные нормы, социализация, влияние коллективизма/индивидуализма по Хофстеде).<br><br>Понятия мотивации в разных культурах (внутренняя vs. внешняя по Деси и Райану, с учетом социальных обычаев).<br><br>Примеры социальных обычаев (жесты приветствия, нормы дистанции в общении) и их влияние на взаимодействие.<br><b>умеет</b><br>Объяснять особенности поведения (описывать, почему человек из коллективистской культуры избегает прямого конфликта).<br><br>Выявлять мотивы через наблюдение (анализировать 1–2 примера поведения в контексте культурного происхождения).<br><br>Сравнивать социальные обычаи (составлять таблицу различий в поведении для 2 культур).<br><b>владеет навыками</b><br>Навыками эмпатического объяснения (перефразировать поведение собеседника с учетом его фона в диалоге).<br><br>Техниками анализа мотивации (использовать простую схему "поведение — мотив — культура" для рефлексии взаимодействий).<br><br>Инструментами самосовершенствования (вести записи наблюдений за культурными различиями с выводами для личного роста). |
| УК-5 Способен анализировать и   | УК-5.2 Владеет навыками создания  | <b>знает</b>  |

|  |   |   |
|--|---|---|
| учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия  | недискриминационной среды взаимодействия при выполнении профессиональных задач  | <p>Основные понятия дискриминации и предубеждений в психологии (стереотипы, предрассудки, их влияние на самооценку личности).</p> <p>Принципы недискриминационной среды (инклюзия, уважение разнообразия: гендер, возраст, культура).</p> <p>Психологические барьеры взаимодействия (эффект подтверждения предубеждений) и их признаки в профессиональной среде.</p> <p><b>умеет</b><br/>Распознавать признаки дискриминации в общении (анализировать свои реакции и слова на предмет стереотипов).</p> <p>Создавать простые правила взаимодействия (формулировать 2–3 нормы для групповой работы, например, "Слушать без прерывания").</p> <p>Применять базовую эмпатию (перефразировать позицию собеседника для понимания различий).</p> <p><b>владеет навыками</b><br/>Навыками самоконтроля предубеждений (использовать паузу перед ответом для проверки на стереотипы).</p> <p>Техниками инклюзивного общения (вести диалог с учетом разнообразия в ролевых упражнениях или обсуждениях).</p> <p>Инструментами рефлексии среды (вести дневник наблюдений за взаимодействием в группе с оценкой недискриминационности).</p> |
| УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки | УК-6.1 Находит и творчески использует имеющийся опыт в соответствии с задачами саморазвития                             | <p><b>знает</b><br/>задач личностного и профессионального саморазвития</p> <p><b>умеет</b><br/>находить и творчески использовать имеющийся опыт в соответствии с задачами саморазвития</p> <p><b>владеет навыками</b><br/>творческого использования имеющегося опыта в соответствии с задачами саморазвития</p>   |
| УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки | УК-6.2 Самостоятельно выявляет мотивы и стимулы для саморазвития, определяя реалистические цели профессионального роста | <p><b>знает</b><br/>Основные психологические понятия мотивов и стимулов саморазвития (внутренняя мотивация — автономия, компетентность; внешняя — вознаграждения, социальное одобрение).</p> <p>Критерии реалистичных целей по SMART в контексте психологии (конкретные, измеримые, достижимые, релевантные, timely).</p>   |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   |  | <p>Примеры мотивов из теорий (иерархия потребностей Маслоу: от базовых к самореализации; теория потока Чиксентмихайи).</p> <p><b>умеет</b><br/>Выявлять личные мотивы через рефлексию (анализировать дневник эмоций и интересов к саморазвитию).</p> <p>Формулировать 2–3 реалистичные цели роста (например, "Еженедельно читать 1 главу по психологии мотивации для повышения осознанности за 2 месяца").</p> <p>Различать внутренние и внешние стимулы (сравнивать влияние на мотивацию к самообучению).</p> <p><b>владеет навыками</b><br/>Техниками психологической самодиагностики (опросник мотивации по Райану и Деси или простая шкала самооценки).</p> <p>Навыками постановки целей в плане саморазвития (составлять таблицу с целями, индикаторами успеха и барьерами).</p> <p>Методами самоконтроля (вести чек-лист прогресса с еженедельной рефлексией).</p> |
| <p>УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки</p> | <p>УК-6.3 Планирует профессиональную траекторию с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности и требований рынка труда</p> | <p><b>знает</b><br/>механизмов моделирования профессиональной траектории с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности и требований рынка труда</p> <p><b>умеет</b><br/>планировать профессиональную траекторию с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности и требований рынка труда</p> <p><b>владеет навыками</b><br/>планирования профессиональной траектории с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности и требований рынка труда</p>  |

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Психология саморазвития личности» является дисциплиной обязательной части программы.

Изучение дисциплины осуществляется в I семестре(-ах).

Для освоения дисциплины «Психология саморазвития личности» студенты используют знания, умения и навыки, сформированные в процессе изучения дисциплин:

Государственный и муниципальный экологический надзор

Философия и методология науки

Освоение дисциплины «Психология саморазвития личности» является необходимой основой для последующего изучения следующих дисциплин:

Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

**4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость дисциплины «Психология саморазвития личности» в соответствии с рабочим учебным планом и ее распределение по видам работ представлены ниже.

| Семестр                             | Трудоемкость час/з.е. | Контактная работа с преподавателем, час |                      |                      | Самостоятельная работа, час | Контроль, час | Форма промежуточной аттестации (форма контроля) |
|-------------------------------------|-----------------------|---|----------------------|----------------------|-----------------------------|---------------|---|
|                                     |                       | лекции                                  | практические занятия | лабораторные занятия |                             |               |   |
| 1                                   | 72/2                  | 10                                      | 16                   |                      | 46                          |               | За  |
| в т.ч. часов: в интерактивной форме |                       | 4                                       | 4                    |                      |                             |               |   |

| Семестр | Трудоемкость час/з.е. | Внеаудиторная контактная работа с преподавателем, час/чел |                 |       |                          |                              |         |
|---------|-----------------------|---|-----------------|-------|--------------------------|------------------------------|---------|
|         |                       | Курсовая работа   | Курсовой проект | Зачет | Дифференцированный зачет | Консультации перед экзаменом | Экзамен |
| 1       | 72/2                  |   |                 | 0.12  |                          |                              |         |

**5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

| №    | Наименование раздела/темы  | Семестр | Количество часов |        |                     |              |                        | Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | Оценочное средство проверки результатов достижения индикаторов компетенций | Код индикаторов достижения компетенций |
|------|--|---------|------------------|--------|---------------------|--------------|------------------------|---|--|--|
|      |  |         | всего            | Лекции | Семинарские занятия |              | Самостоятельная работа |   |  |  |
|      |  |         |                  |        | Практические        | Лабораторные |                        |   |  |  |
| 1.   | 1 раздел.  |         |                  |        |                     |              |                        |   |  |  |
| 1.1. | Предмет, цели и задачи психологии саморазвития.                        | 1       | 4                | 2      | 2                   |              | 8                      |   | Устный опрос, Реферат  | УК-6.1, УК-6.3                         |
| 1.2. | Проблема саморазвития личности в отечественной и зарубежной психологии | 1       | 2                | 2      |                     |              | 8                      |   | Устный опрос, Реферат  | УК-6.1, УК-6.3                         |
| 1.3. | Саморазвитие как проявление субъектности человека.                     | 1       | 2                |        | 2                   |              | 6                      |   | Устный опрос, Реферат  | УК-6.1, УК-6.3                         |
| 1.4. | Контрольная точка 1  | 1       | 2                |        | 2                   |              |                        | КТ 1  | Коллоквиум   |  |
| 1.5. | Саморазвитие в контексте жизненного пути человека.                     | 1       | 4                | 2      | 2                   |              | 6                      |   | Устный опрос, Реферат  | УК-6.1, УК-6.3                         |
| 1.6. | Саморазвитие личности как специфическая деятельность.                  | 1       | 4                | 2      | 2                   |              | 4                      |   | Устный опрос, Реферат  | УК-6.1, УК-6.3                         |
| 1.7. | Формы и средства саморазвития  | 1       | 4                | 2      | 2                   |              | 6                      |   | Устный опрос, Реферат  | УК-6.1, УК-6.3                         |

|       |   |    |    |    |    |   |    |                       |                |
|-------|---|----|----|----|----|---|----|-----------------------|----------------|
| 1.8.  | Возрастные особенности саморазвития личности                  | 1  |    |    |    | 4 |    | Устный опрос, Реферат | УК-6.1, УК-6.3 |
| 1.9.  | Психолого-педагогическое сопровождение саморазвития личности. | 1  | 2  |    | 2  |   | 4  | Устный опрос, Реферат | УК-6.1, УК-6.3 |
| 1.10. | Контрольная точка 2   | 1  | 2  |    | 2  |   |    | КТ 2                  | Коллоквиум     |
|       | Промежуточная аттестация                                      | За |    |    |    |   |    |                       |                |
|       | Итого   |    | 72 | 10 | 16 |   | 46 |                       |                |
|       | Итого   |    | 72 | 10 | 16 |   | 46 |                       |                |

### 5.1. Лекционный курс с указанием видов интерактивной формы проведения занятий

| Тема лекции (и/или наименование раздел) (вид интерактивной формы проведения занятий)/ (практическая подготовка) | Содержание темы (и/или раздела)  | Всего, часов / часов интерактивных занятий/ практическая подготовка |
|---|--|---|
| Предмет, цели и задачи психологии саморазвития.   | Предмет, цели и задачи психологии саморазвития.                        | 2/-   |
| Проблема саморазвития личности в отечественной и зарубежной психологии  | Проблема саморазвития личности в отечественной и зарубежной психологии | 2/-   |
| Саморазвитие в контексте жизненного пути человека.  | Саморазвитие в контексте жизненного пути человека.                     | 2/2   |
| Саморазвитие личности как специфическая деятельность.   | Саморазвитие личности как специфическая деятельность.                  | 2/-   |
| Формы и средства саморазвития   | Формы и средства саморазвития  | 2/2   |
| Итого   |  | 10  |

### 5.2.1. Семинарские (практические) занятия с указанием видов проведения занятий в интерактивной форме

| Наименование раздела дисциплины                    | Формы проведения и темы занятий (вид интерактивной формы проведения занятий)/(практическая подготовка) | Всего, часов / часов интерактивных занятий/ практическая подготовка |       |
|--|--|---|-------|
|  |  | вид   | часы  |
| Предмет, цели и задачи психологии саморазвития.    | Предмет, цели и задачи психологии саморазвития.  | Пр  | 2/-/- |
| Саморазвитие как проявление субъектности человека. | Саморазвитие как проявление субъектности человека.   | Пр  | 2/-/- |
| Контрольная точка 1                                | Контрольная точка 1  | Пр  | 2/-/- |

|   |   |    |       |
|---|---|----|-------|
| Саморазвитие в контексте жизненного пути человека.            | Саморазвитие в контексте жизненного пути человека.            | Пр | 2/-/- |
| Саморазвитие личности как специфическая деятельность.         | Саморазвитие личности как специфическая деятельность.         | Пр | 2/-/- |
| Формы и средства саморазвития                                 | Формы и средства саморазвития                                 | Пр | 2/2/- |
| Психолого-педагогическое сопровождение саморазвития личности. | Психолого-педагогическое сопровождение саморазвития личности. | Пр | 2/2/- |
| Контрольная точка 2   | Контрольная точка 1   | Пр | 2/-/- |
| Итого   |   |    |       |

### 5.3. Курсовой проект (работа) учебным планом не предусмотрен

### 5.4. Самостоятельная работа обучающегося

| Темы и/или виды самостоятельной работы                                 | Часы |
|--|------|
| Предмет, цели и задачи психологии саморазвития.                        | 8    |
| Проблема саморазвития личности в отечественной и зарубежной психологии | 8    |
| Саморазвитие как проявление субъектности человека.                     | 6    |
| Саморазвитие в контексте жизненного пути человека.                     | 6    |
| Саморазвитие личности как специфическая деятельность.                  | 4    |

|   |   |
|---|---|
| Формы и средства саморазвития                                 | 6 |
| Возрастные особенности саморазвития личности                  | 4 |
| Психолого-педагогическое сопровождение саморазвития личности. | 4 |



## 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающегося по дисциплине «Психология саморазвития личности» размещено в электронной информационно-образовательной среде Университета и доступно для обучающегося через его личный кабинет на сайте Университета. Учебно-методическое обеспечение включает:

1. Рабочую программу дисциплины «Психология саморазвития личности».
2. Методические рекомендации для организации самостоятельной работы обучающегося по дисциплине «Психология саморазвития личности».
3. Методические рекомендации по выполнению письменных работ () (при наличии).
4. Методические рекомендации по выполнению контрольной работы студентами заочной формы обучения (при наличии)
5. Методические указания по выполнению курсовой работы (проекта) (при наличии).

Для успешного освоения дисциплины, необходимо самостоятельно детально изучить представленные темы по рекомендуемым источникам информации:

| №<br>п/п | Темы для самостоятельного изучения   | Рекомендуемые источники информации<br>(№ источника) |                                |                             |
|----------|--|---|--------------------------------|-----------------------------|
|          |  | основная<br>(из п.8 РПД)                            | дополнительная<br>(из п.8 РПД) | метод. лит.<br>(из п.8 РПД) |
| 1        | Предмет, цели и задачи психологии саморазвития.<br>. Предмет, цели и задачи психологии саморазвития.   | Л1.1, Л1.2, Л1.3,<br>Л1.4                           | Л2.1, Л2.2, Л2.3,<br>Л2.4      | Л3.1, Л3.2, Л3.3,<br>Л3.4   |
| 2        | Проблема саморазвития личности в отечественной и зарубежной психологии. Проблема саморазвития личности в отечественной и зарубежной психологии | Л1.1, Л1.2, Л1.3,<br>Л1.4                           | Л2.1, Л2.2, Л2.3,<br>Л2.4      | Л3.1, Л3.2, Л3.3,<br>Л3.4   |
| 3        | Саморазвитие как проявление субъектности человека.<br>. Саморазвитие как проявление субъектности человека.                                     | Л1.1, Л1.2, Л1.3,<br>Л1.4                           | Л2.1, Л2.2, Л2.3,<br>Л2.4      | Л3.1, Л3.2, Л3.3,<br>Л3.4   |
| 4        | Саморазвитие в контексте жизненного пути человека.<br>. Саморазвитие в контексте жизненного пути человека.                                     | Л1.1, Л1.2, Л1.3,<br>Л1.4                           | Л2.1, Л2.2, Л2.3,<br>Л2.4      | Л3.1, Л3.2, Л3.3,<br>Л3.4   |
| 5        | Саморазвитие личности как специфическая деятельность..<br>Саморазвитие личности как специфическая деятельность.                                | Л1.1, Л1.2, Л1.3,<br>Л1.4                           | Л2.1, Л2.2, Л2.3,<br>Л2.4      | Л3.1, Л3.2, Л3.3,<br>Л3.4   |
| 6        | Формы и средства саморазвития. Формы и средства саморазвития   | Л1.1, Л1.2, Л1.3,<br>Л1.4                           | Л2.1, Л2.2, Л2.3,<br>Л2.4      | Л3.1, Л3.2, Л3.3,<br>Л3.4   |
| 7        | Возрастные особенности саморазвития личности. Возрастные особенности саморазвития личности   | Л1.1, Л1.2, Л1.3,<br>Л1.4                           | Л2.1, Л2.2, Л2.3,<br>Л2.4      | Л3.1, Л3.2, Л3.3,<br>Л3.4   |
| 8        | Психолого-педагогическое сопровождение саморазвития личности..<br>Психолого-педагогическое сопровождение саморазвития личности.                | Л1.1, Л1.2, Л1.3,<br>Л1.4                           | Л2.1, Л2.2, Л2.3,<br>Л2.4      | Л3.1, Л3.2, Л3.3,<br>Л3.4   |

## 7. Фонд оценочных средств (оценочных материалов) для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Психология саморазвития личности»

### 7.1. Перечень индикаторов компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

| Индикатор компетенции<br>(код и содержание)   | Дисциплины/элементы программы (практики, ГИА), участвующие в формировании индикатора компетенции | 1 |   | 2 |   |
|---|--|---|---|---|---|
|   |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| УК-5.1:Адекватно объясняет особенности поведения и мотивации людей различного социального и культурного происхождения в процессе взаимодействия с ними, опираясь на знания причин появления социальных обычаев и различий в поведении людей | Межкультурное взаимодействие в современном мире  | x |   |   |   |
|   | Менеджмент   | x |   |   |   |
|   | Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности              |   |   | x |   |
| УК-5.2:Владеет навыками создания недискриминационной среды взаимодействия при выполнении профессиональных задач   | Межкультурное взаимодействие в современном мире  | x |   |   |   |
|   | Менеджмент   | x |   |   |   |
|   | Научно-исследовательская работа  |   | x |   | x |
| УК-6.1:Находит и творчески использует имеющийся опыт в соответствии с задачами саморазвития   | Научно-исследовательская работа  |   | x |   | x |
| УК-6.2:Самостоятельно выявляет мотивы и стимулы для саморазвития, определяя реалистические цели профессионального роста   | Научно-исследовательская работа  |   | x |   | x |
| УК-6.3:Планирует профессиональную траекторию с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности и требований рынка труда   | Менеджмент   | x |   |   |   |
|   | Научно-исследовательская работа  |   | x |   | x |

### 7.2. Критерии и шкалы оценивания уровня усвоения индикатора компетенций, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Оценка знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине «Психология саморазвития личности» проводится в форме текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в течение семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний, формирования умений и навыков, своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по её корректировке, а также для совершенствования методики обучения, организации учебной работы и оказания индивидуальной помощи обучающемуся.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Психология саморазвития личности» проводится в виде Зачет.

За знания, умения и навыки, приобретенные студентами в период их обучения, выставляются оценки «ЗАЧТЕНО», «НЕ ЗАЧТЕНО». (или «ОТЛИЧНО», «ХОРОШО», «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬ-

НО», «НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» для дифференцированного зачета/экзамена)

Для оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в университете применяется балльно-рейтинговая система оценки качества освоения образовательной программы. Оценка проводится при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточных аттестаций обучающихся. Рейтинговая оценка знаний является интегрированным показателем качества теоретических и практических знаний и навыков студентов по дисциплине.

### Состав балльно-рейтинговой оценки студентов очной формы обучения

Для студентов очной формы обучения знания по осваиваемым компетенциям формируются на лекционных и практических занятиях, а также в процессе самостоятельной подготовки.

В соответствии с балльно-рейтинговой системой оценки, принятой в Университете студентам начисляются баллы по следующим видам работ:

| № контрольной точки   | Оценочное средство результатов индикаторов достижения компетенций |                                | Максимальное количество баллов  |
|---|---|--------------------------------|---|
| 1 семестр   |   |                                |   |
| КТ 1  | Коллоквиум  |                                | 15  |
| КТ 2  | Коллоквиум  |                                | 15  |
| Сумма баллов по итогам текущего контроля                      |   |                                | 30  |
| Посещение лекционных занятий                                  |   |                                | 20  |
| Посещение практических/лабораторных занятий                   |   |                                | 20  |
| Результативность работы на практических/лабораторных занятиях |   |                                | 30  |
| Итого   |   |                                | 100   |
| № контрольной точки   | Оценочное средство результатов индикаторов достижений компетенций | Максимальное количество баллов | Критерии оценки знаний студентов  |
| 1 семестр   |   |                                |   |
| КТ 1  | Коллоквиум  | 15                             | 15–13 баллов (5) — Отличный: полный, точный, структурированный ответ с примерами<br>12–10 баллов (4) — Хороший: полное покрытие, 1–2 мелкие неточности<br>9–7 баллов (3) — Удовлетворительный: базовые знания, но без глубины/примеров<br>6–4 балла (2) — Неудовлетворительный: частичный ответ, ошибки в терминах<br>3–0 баллов (2-) — Неудовлетворительный: ответ не по вопросу или отсутствие знаний |

|      |            |    |   |
|------|------------|----|---|
| КТ 2 | Коллоквиум | 15 | 15–13 баллов (5) — Отличный: полный, точный, структурированный ответ с примерами<br>12–10 баллов (4) — Хороший: полное покрытие, 1–2 мелкие неточности<br>9–7 баллов (3) — Удовлетворительный: базовые знания, но без глубины/примеров<br>6–4 балла (2) — Неудовлетворительный: частичный ответ, ошибки в терминах<br>3–0 баллов (2-) — Неудовлетворительный: ответ не по вопросу или отсутствие знаний |
|------|------------|----|---|

### Критерии и шкалы оценивания результатов обучения на промежуточной аттестации

При проведении итоговой аттестации «зачет» («дифференцированный зачет», «экзамен») преподавателю с согласия студента разрешается выставить оценки («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «зачет») по результатам набранных баллов в ходе текущего контроля успеваемости в семестре по выше приведенной шкале.

В случае отказа – студент сдает зачет (дифференцированный зачет, экзамен) по приведенным выше вопросам и заданиям. Итоговая успеваемость (зачет, дифференцированный зачет, экзамен) не может оцениваться ниже суммы баллов, которую студент набрал по итогам текущей и промежуточной успеваемости.

При сдаче (зачета, дифференцированного зачета, экзамена) к заработанным в течение семестра студентом баллам прибавляются баллы, полученные на (зачете, дифференцированном зачете, экзамене) и сумма баллов переводится в оценку.

### Критерии и шкалы оценивания ответа на зачете

По дисциплине «Психология саморазвития личности» к зачету допускаются студенты, выполнившие и сдавшие практические работы по дисциплине, имеющие ежемесячную аттестацию и без привязке к набранным баллам. Студентам, набравшим более 65 баллов, зачет выставляется по результатам текущей успеваемости, студенты, не набравшие 65 баллов, сдают зачет по вопросам, предусмотренным РПД. Максимальная сумма баллов по промежуточной аттестации (зачету) устанавливается в 15 баллов

| Вопрос билета               | Количество баллов |
|-----------------------------|-------------------|
| Теоретический вопрос        | до 5              |
| Задания на проверку умений  | до 5              |
| Задания на проверку навыков | до 5              |

#### Теоретический вопрос

5 баллов выставляется студенту, полностью освоившему материал дисциплины или курса в соответствии с учебной программой, включая вопросы рассматриваемые в рекомендованной программой дополнительной справочно-нормативной и научно-технической литературы, свободно владеющему основными понятиями дисциплины. Требуется полное понимание и четкость изложения ответов по экзаменационному заданию (билету) и дополнительным вопросам, заданных экзаменатором. Дополнительные вопросы, как правило, должны относиться к материалу дисциплины или курса, не отраженному в основном экзаменационном задании (билете) и выявляют полноту знаний студента по дисциплине.

4 балла заслуживает студент, ответивший полностью и без ошибок на вопросы экзаменационного задания и показавший знания основных понятий дисциплины в соответствии с обязательной программой курса и рекомендованной основной литературой.

3 балла дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и

несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

2 балла дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

1 балл дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

0 баллов - при полном отсутствии ответа, имеющего отношение к вопросу.

Задания на проверку умений и навыков

5 баллов Задания выполнены в обозначенный преподавателем срок, письменный отчет без замечаний. Работа выполнена в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности.

4 балла Задания выполнены в обозначенный преподавателем срок, письменный отчет с небольшими недочетами.

2 баллов Задания выполнены с задержкой, письменный отчет с недочетами. Работа выполнена не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы.

1 баллов Задания выполнены частично, с большим количеством вычислительных ошибок, объем выполненной части работы не позволяет сделать правильных выводов.

0 баллов Задания выполнены, письменный отчет не представлен или работа выполнена не полностью, и объем выполненной части работы не позволяет сделать правильных выводов.

### **7.3. Примерные оценочные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины «Психология саморазвития личности»**

1. Понятие о саморазвитии как междисциплинарной категории.
2. Философский подход к изучению саморазвития.
3. Педагогический подход к изучению саморазвития.
4. Психологический подход к изучению саморазвития.
5. Ценность и ограничения саморазвития.
6. Соотношение понятий «развитие» и «саморазвитие». Определение понятия «саморазвитие».
7. Показатели, основные характеристики и закономерности саморазвития человека.
8. Зарубежные подходы к изучению проблемы саморазвития.
9. Понятие «аттитюд». Концепция М.Рокича: понятие «Я», ценности и аттитюды. Типология аттитюдов по М.Фишбейну (аттитюд к действию, аттитюд к объекту).
10. Роль самоактуализации в работах А.Маслоу.
11. Развитие Я-концепции в теории личности К.Роджерса.
12. Роль судьбы и отношения к ней человека по В.Франклу.
13. Понятие личностного роста в психологии саморазвития.
14. Личностный рост или актуализация «Я» по К.Роджерсу.
15. Взгляд А.Маслоу в понимании личностного роста. Личностный рост по В.Франклу. Понимание личностного роста К.Юнгом, А.Адлером, Э.Эриксоном, А.Менегетти.
16. Основные подходы к изучению саморазвития в отечественной психологии.
17. Личность – активное начало, субъект развития (Л.С. Выготский, Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев).
18. В.В. Столин о проблеме «Я» в психологии.

19. Самоотношение и личностный смысл «Я» по С.Р. Пантееву.
20. Концепция отношений личности В.Н.Мясищева.
21. Понятие «социальная установка» Д.М.Узнадзе.
22. Механизмы регуляции социально ориентированного поведения в теории Ш.А. Надирашвили. Проблема саморегуляции, представленная Л.И. Анциферовой.
23. Зрелая личность – активный субъект саморазвития (А.А. Реан)
24. Проблема активности личности, жизненной стратегии в трудах К.А. Абульхановой-Славской.
25. Понятия субъекта, субъектности, субъектной позиции, субъектности развития, субъективности. Личность как инстанция, управляющая саморазвитием человека.
26. Модели саморазвития: эффективный стиль жизни (В.Н. Дружинин), созидание жизненного пути (К.В. Карпинский), гомеорез – личностная самоорганизация – и гетеростаз (сверхадаптивное, свободное, надситуативное в поведении человека (Э.В. Галажинский), «жизнетворчество» (Д.А. Леонтьев), жизненные цели (А. Лакейн).
27. Самопознание и саморазвитие когнитивных способностей личности и эффективного поведения.
28. Технологии эффективной аргументации собственной точки зрения. Эффективное атрибутирование (каузальные атрибуции). Informationflow (управление потоком информации) и креативность.
29. Развитие когнитивных составляющих мотивации. Модель эффективного поведения личности (А. Бандура). Методы развития силы воли и формирования навыка (К. МакГонигал, Б. Фурман).
30. Сознание и самосознание как органы саморазвития человека. Активность как функция субъектности человека.
31. Психологические механизмы саморазвития.
32. Понятие жизненного пути человека. Назначение саморазвития на жизненном пути человека. Жизнетворчество как стратегия жизни саморазвивающейся личности.
33. Саморазвитие и зрелость личности.
34. Барьеры саморазвития: стереотипы, привычки, ригидность («бегство от свободы» Э. Фромм), «выученная беспомощность» М. Селигмен, В.Г. Ромек, М. Боуэн, «уход от ответственности» В. Франкл) и риски саморазвития: социальный риск, риск несоответствия, риск выбора, риск самораскрытия (Б.М. Мастеров).
35. Психология деятельности. Виды деятельности. Структура деятельности. Саморазвитие как деятельность. Характеристика целей саморазвития.
36. Базовые мотивы саморазвития.
37. Жизненные принципы и жизненные ориентации как мотивирующие факторы саморазвития человека.
38. Индивидуальный стиль профессиональной деятельности и этапы его формирования. Основные «векторы» профессионального саморазвития.
39. Самоутверждение. Самосовершенствование. Самоактуализация и самореализация.
40. Саморазвитие и личностный рост.
41. Общая характеристика самопознания как процесса. Цели и мотивы самопознания. Способы и средства самопознания.
42. Результаты самопознания. Идентификация и рефлексия как механизмы самопознания. Барьеры самопознания.
43. Принципы самопознания. Принцип интериоризации, принцип социального сравнения, принцип самоатрибуции, принцип смысловой интеграции.
44. Сферы самопознания. Личностно-характерологические особенности; мотивационно-ценностная сфера личности; эмоционально-волевая сфера личности; сфера способностей и возможностей; познавательная сфера личности; сфера внешнего облика; сфера особенностей темперамента; сфера отношений с другими людьми; сфера деятельности; сфера собственного жизненного пути.
45. Области самопознания: сознание, бессознательное.
46. Осознание архетипов по К.Юнгу. Модель Д.Лафта, Г.Инграма «Окно Джогари».
47. Я-концепция – совокупность представлений о себе. Структура Я-концепции: Я-реальное, Я-идеальное, зеркальное «Я». Представление о себе, формирование самооценки.

Значение Я-концепции в жизнедеятельности человека.

48. Самопринятие и его стратегии: позитивное отношение. Способы достижения и поддержания самопринятия.

49. Самообразование как средство саморазвития. Самовоспитание как средство саморазвития. Специфические психологические средства саморазвития

50. Возрастные особенности развития самосознания и самопознания как необходимого условия саморазвития личности.

51. Возрастные этапы саморазвития личности. Становление субъектной позиции и социальной активности как качественной характеристики саморазвития личности.

52. Особенности форм саморазвития на разных этапах онтогенеза. Обобщенная характеристика саморазвития человека на различных возрастных этапах.

53. Общая характеристика процесса психолого-педагогического сопровождения саморазвития личности.

54. Актуальные программы управления саморазвитием: Самовоспитание. Целеполагание. Softskills.

55. Структура программы саморазвития. Шаги составления программы саморазвития. Прогнозирование рисков самопознания и саморазвития. Учет барьеров саморазвития. Формирование и апробация программы личностного и/или профессионального саморазвития.

56. Педагогические технологии, ориентированные на саморазвития личности.

57. Психологические технологии, ориентированные на саморазвития личности.

ТЕМА 1. Предмет, цели и задачи психологии саморазвития.

1. Философский подход к изучению саморазвития.

2. Педагогический подход к изучению саморазвития.

3. Психологический подход к изучению саморазвития.

4. Самоопределение и самоактуализация личности.

5. Ригидность и самореализация личности.

6. Самоутверждение личности.

7. Притязания, саморегуляция и удовлетворенность личности.

8. Саморазвитие, становление внутреннего мира;

9. Значение самопознания в жизни человека;

10. О пользе и вреде самоанализа;

11. Самоотношение и личностный смысл «Я».

ТЕМА 2. Проблема саморазвития личности в отечественной и зарубежной психологии

1. Предпосылки выдвижения проблемы саморазвития личности в психологии.

2. Современное состояние проблемы саморазвития личности в отечественной и зарубежной психологии.

3. Саморазвитие человека, его сущности и личности как центральная проблема в духовно-ориентированных концепциях личности психологии XX в.

4. Области самопознания: сознание, бессознательное (З.Фрейд, К.Юнг).

5. Структура индивидуальности.

6. Значение самопознания в психологии.

7. Анализ исследования самосознания в психологии: У.Джемс.

8. Анализ исследования самосознания в психологии И.С.Кон,

9. Социальная идентичность в концепциях: В.А.Ядова, Т.С.Баранова, Ю.Л.Качанова.

10. Личностная идентичность по Э.Эриксону.

ТЕМА 3. Саморазвитие как проявление субъектности человека.

1. Понятия субъекта, субъектности, субъектной позиции, субъектности развития, субъективности.

2. Личность как инстанция, управляющая саморазвитием человека.

3. Сознание и самосознание как органы саморазвития человека.

4. Активность как функция субъектности человека

ТЕМА 4. Саморазвитие в контексте жизненного пути человека

1. Понятие жизненного пути человека в психологии.
2. Назначение саморазвития на жизненном пути человека.
3. Жизнетворчество как стратегия жизни саморазвивающейся личности.
4. Саморазвитие и зрелость личности.
5. Барьеры саморазвития: стереотипы, привычки, ригидность («бегство от свободы» Э. Фромм), «выученная беспомощность» М. Селигмен, В.Г. Ромек, М. Боуэн, «уход от ответственности» В. Франкл)
6. Риски саморазвития: социальный риск, риск несоответствия, риск выбора, риск самораскрытия (Б.М. Мастеров).

#### ТЕМА 5. Саморазвитие личности как специфическая деятельность

1. Психологические основы мотивов саморазвития личности.
2. Жизненные принципы и жизненные ориентации как мотивирующие факторы саморазвития человека.
3. Индивидуальный стиль профессиональной деятельности и этапы его формирования.
4. Основные «векторы» профессионального саморазвития

#### ТЕМА 6. Формы и средства саморазвития

1. Самоутверждение. Самосовершенствование. Самоактуализация и самореализация. Саморазвитие и личностный рост.
2. Общая характеристика самопознания как процесса.
3. Цели, мотивы, способы и средства самопознания.
4. Результаты самопознания. Идентификация и рефлексия как механизмы самопознания. Барьеры самопознания.
5. Сферы самопознания.
6. Понятие Я-концепции в структуре личности.
7. Я-концепция в различных психологических теориях
8. Исследование мотивации профессионального развития.
9. Профессиональная самооценка.
10. Я-концепция и тенденции профессионально-личностного развития.
11. Развитие личности в процессе профессионализации.
12. Определение направленности личности (ориентационная анкета Б.Басса).
13. Тренинг личностного роста.
14. Самопознание и саморазвитие когнитивных способностей личности и эффективного поведения.
15. Технологии эффективной аргументации собственной точки зрения.
16. Эффективное атрибутирование (каузальные атрибуции).
17. Informationflow (управление потоком информации) и креативность.
18. Развитие когнитивных составляющих мотивации.
19. Модель эффективного поведения личности (А. Бандура).
20. Методы развития силы воли и формирования навыка (К. МакГонигал, Б. Фурман).
21. Самопринятие и его стратегии (К. Роджерс, А. Маслоу, В.Г. Маралов, К. Рифф и др.)
- Способы достижения и поддержания самопринятия.
22. Способы развития мотивации саморазвития.
23. Целеполагание и таймменеджмент.
24. Способы постановки жизненных задач (А. Дэвид), осознания и поддержки потребностей в: компетентности, автономии, принятии (Deci, Ryan).
25. Развитие самоэффективности (С. Кови).
26. Продуктивная работа в режиме дедлайна (Г. Архангельский).
27. Способы совладания с прокрастинацией: самомотивация (Л. Бабаута).
28. Диагностика жизненных целей (Дж. Уитмор) и жизненного баланса (Кривенько).
29. Управление эмоциями и стрессменеджмент.
30. Развитие саморегуляции (В.И. Марасанова).
31. Эмоциональный интеллект и эмоциональная гибкость.
32. Управление своими эмоциями и управление эмоциями другого/других.
33. Инструменты для снятия эмоционального напряжения (техники скорой самопомощи,



техники развития стрессоустойчивости).

34. Самодиагностика стресса и управление стрессом.
35. Техники снижения тревожности и развития позитивного мышления.
36. Способы реакции на неудачи и трудности и источники веры в собственную эффективность и успех.
37. Управление стрессогенностью ситуации. Eneergymanagement (способы восстановления после чрезмерного стрессирования: сон, питание, спорт и пр.). Mindfulness.
38. Продуктивное общение и тимбилдинг. Продуктивное общение.
39. Коммуникативные приемы формирования понимания и доверия: активное слушание, техника Я-высказывания, техника вопросов.
40. Барьеры общения: как предупредить искажение информации. Фреймы уместности. Речевой этикет. Netiquette (сетевой этикет).
41. Личное и групповое общение. Поведение в группе: пассивное, агрессивное, ассертивное.
42. Правила и техники ассертивного поведения.
43. Лидерство (П. Ленсиони, Дж. Максвелл). Диагностика лидерских качеств.
44. Командообразование.
45. Психологическое сопровождение решения проблем и разрешения конфликтов.
46. Самопрезентация (осознанность). Презентационный конструктор: письменная или медиа презентация, практика визуального мышления (Д. Наст), идеальный питч.
47. Современные способы самопрезентации: резюме, визитная карточка, сайт. Искусство публичного выступления (Б. Минто).

#### ТЕМА 7. Возрастные особенности саморазвития личности

1. Особенности развития самосознания в раннем возрасте.
2. Особенности развития самосознания в дошкольном возрасте.
3. Особенности развития самосознания в младшем школьном и в подростковом возрастах.
4. Особенности развития самосознания в юности.
5. Развитие субъективной реальности от рождения до 18 лет.
6. Сферы самопознания и саморазвития во взрослости.
7. Развитие субъективной реальности от 17 до 62... лет.
8. Особенности саморазвития в ранней, средней и поздней взрослости.
9. Проблема саморазвития в периодизации Э.Эриксона.

#### ТЕМА 8. Психолого-педагогическое сопровождение саморазвития личности

1. Педагогические технологии, ориентированные на саморазвития личности.
2. Психологические технологии, ориентированные на саморазвития личности.
3. Самоменеджмент. Диагностика способности к самоуправлению.
4. Время в жизни человека.
5. Жизненные перспективы личности и организация времени.
6. Анализ «поглотителей» времени.
7. Техника самоменеджмента.
8. Система планирования времени.
9. Методика разработки личных жизненных планов.
10. Возможности социально-психологического тренинга в саморазвитии личности.
11. Методы преодоления жизненных кризисов и развития эмоциональной устойчивости;
12. Профессиональная компетентность и пути самосовершенствования в профессиональной области
13. Развитие творческого потенциала личности
14. Личностное самоуправление и эмоциональное подкрепление как факторы жизненных успехов.

Вопросы для устного опроса Тема 1: Предмет, цели и задачи психологии саморазвития

1. Что является предметом психологии саморазвития личности?
2. Какие основные цели психологии саморазвития?

3. Назовите ключевые задачи этой дисциплины.
4. Чем психология саморазвития отличается от общей психологии личности?
5. Какие уровни саморазвития выделяют психологи?
6. Объясните роль рефлексии в задачах психологии саморазвития.
7. Какие методы используются для изучения саморазвития?
8. Назовите примеры практических задач дисциплины.
9. Как связаны цели психологии саморазвития с личностным ростом?
10. Что понимается под динамикой саморазвития в предмете дисциплины?

Вопросы для устного опроса Тема 2: Проблема саморазвития личности в отечественной и зарубежной психологии

1. Как отечественные психологи трактуют проблему саморазвития?
2. Назовите ключевых зарубежных авторов по теме саморазвития.
3. В чем различия подходов Леонтьева и Маслоу к саморазвитию?
4. Как развивалась проблема саморазвития в советской психологии?
5. Что такое "самоактуализация" по Роджерсу?
6. Сравните гуманистический и деятельностный подходы.
7. Какие отечественные исследования саморазвития связаны с Выготским?
8. Назовите современные зарубежные теории саморазвития.
9. В чем эволюция проблемы саморазвития в психологии XX века?
10. Как отечественная психология интегрирует зарубежные идеи?

Вопросы для устного опроса Тема 3: Саморазвитие как проявление субъектности человека

1. Что такое субъектность в контексте саморазвития?
2. Как саморазвитие проявляется через субъектные действия?
3. Назовите компоненты субъектности личности.
4. Объясните связь свободы выбора и саморазвития.
5. Какие барьеры субъектности влияют на саморазвитие?
6. Как измеряется уровень субъектности в психологии?
7. Приведите примеры субъектного саморазвития.
8. Чем субъектность отличается от пассивного развития?
9. Роль ответственности в проявлении субъектности.
10. Как саморазвитие усиливает субъектные позиции человека?

Вопросы для устного опроса Тема 5: Саморазвитие в контексте жизненного пути человека

1. Что понимается под жизненным путем в психологии саморазвития?
2. Какие этапы жизненного пути выделяет Э. Эриксон?
3. Как саморазвитие меняется на разных возрастных этапах?
4. Назовите кризисы жизненного пути по Эриксону и их связь с саморазвитием.
5. Что такое "кризис среднего возраста" в контексте саморазвития?
6. Как формируется жизненная перспектива личности?
7. Объясните роль жизненных выборов в саморазвитии.
8. Какие факторы влияют на траекторию жизненного пути?
9. Приведите примеры успешного саморазвития в позднем возрасте.
10. Как психология саморазвития объясняет смену жизненных ролей?

Вопросы для устного опроса Тема 6: Саморазвитие личности как специфическая деятельность

1. Почему саморазвитие считается специфической деятельностью?
2. Назовите структуру саморазвития как деятельности по Леонтьеву.
3. Что такое мотив саморазвития?
4. Каковы операции саморазвития как деятельности?
5. Объясните роль цели в саморазвитической деятельности.
6. Чем саморазвитие отличается от других видов деятельности?
7. Назовите субъекты саморазвитической деятельности.
8. Как формируется действие саморазвития?

9. Какие условия необходимы для успешной саморазвитической деятельности?
10. Приведите примеры действий саморазвития в профессиональной сфере.

Вопросы для устного опроса Тема 7: Формы и средства саморазвития

1. Какие формы саморазвития выделяют психологи?
2. Что такое рефлексия как средство саморазвития?
3. Назовите активные формы саморазвития.
4. Какова роль самообразования в средствах саморазвития?
5. Что понимается под саморегуляцией как формой саморазвития?
6. Приведите примеры коммуникативных средств саморазвития.
7. Как творческая деятельность способствует саморазвитию?
8. Назовите психологические тренинги как средство саморазвития.
9. Чем пассивные формы отличаются от активных?
10. Как интегрируются средства саморазвития в повседневную жизнь?

Вопросы для устного опроса Тема 8: Возрастные особенности саморазвития личности

1. Каковы возрастные периоды саморазвития по Выготскому?
2. Что такое кризисы развития по отечественной психологии?
3. Назовите особенности саморазвития в раннем возрасте.
4. Как меняется саморазвитие в подростковом периоде?
5. Объясните зону ближайшего развития в возрастном контексте.
6. Какие особенности саморазвития в юношеском возрасте?
7. Что такое кризис идентичности по Эриксону?
8. Каковы барьеры саморазвития в пожилом возрасте?
9. Назовите факторы возрастных изменений в мотивации саморазвития.
10. Приведите примеры возрастно-адаптированных программ саморазвития.

Вопросы для устного опроса Тема 9: Психолого-педагогическое сопровождение саморазвития личности

1. Что такое психолого-педагогическое сопровождение?
2. Назовите принципы сопровождения саморазвития.
3. Кто является субъектами сопровождения?
4. Каковы этапы психолого-педагогического сопровождения?
5. Объясните роль психолога в сопровождении саморазвития.
6. Что такое развивающая среда для саморазвития?
7. Назовите методы диагностики готовности к саморазвитию.
8. Как педагогические технологии способствуют саморазвитию?
9. Приведите примеры программ сопровождения.
10. Какие критерии эффективности сопровождения саморазвития?

Контрольная точка 1

20 вопросов для коллоквиума

1. Определите предмет психологии саморазвития.
2. Назовите три основные цели дисциплины.
3. Чем задачи психологии саморазвития отличаются от психотерапии?
4. Кто из отечественных психологов внес ключевой вклад в теорию саморазвития?
5. Объясните понятие "самоактуализация" по Маслоу.
6. В чем суть деятельностного подхода к саморазвитию?
7. Как Выготский связывал зону ближайшего развития с саморазвитием?
8. Сравните гуманистический и когнитивный подходы к проблеме.
9. Что такое субъектность личности?
10. Назовите признаки субъектного саморазвития.
11. Как рефлексия помогает в достижении целей саморазвития?
12. Приведите пример зарубежной теории субъектности.
13. Какие барьеры саморазвития выделяют отечественные авторы?
14. Объясните роль мотивации в субъектности.

15. Как психология саморазвития применяется в образовании?
16. Назовите методы диагностики субъектности.
17. В чем вклад Роджерса в зарубежную психологию саморазвития?
18. Сравните уровни саморазвития по отечественным моделям.
19. Как свобода воли проявляется в саморазвитии?
20. Какие практические задачи решает психология саморазвития сегодня?

#### Контрольная точка 2

20 вопросов для коллоквиума

1. Назовите этапы жизненного пути по Эриксону.
2. Что такое кризис среднего возраста в саморазвитии?
3. Объясните структуру саморазвития как деятельности.
4. Чем мотив саморазвития отличается от других мотивов?
5. Назовите основные формы саморазвития.
6. Что такое рефлексия как средство саморазвития?
7. Каковы возрастные кризисы по Выготскому?
8. Объясните зону ближайшего развития.
9. Что включает психолого-педагогическое сопровождение?
10. Назовите принципы сопровождения саморазвития.
11. Как жизненные выборы влияют на саморазвитие?
12. Приведите пример операции саморазвитической деятельности.
13. Чем коммуникативные средства отличаются от индивидуальных?
14. Назовите особенности подросткового саморазвития.
15. Кто субъекты сопровождения саморазвития?
16. Как творчество способствует саморазвитию?
17. Объясните роль саморегуляции в жизненном пути.
18. Какие условия нужны для саморазвитической деятельности?
19. Назовите методы диагностики в сопровождении.
20. Как возраст влияет на средства саморазвития?

### 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

#### основная

Л1.1 Резник С. Д., Бондаренко В. В. Персональный менеджмент [Электронный ресурс]:учебник; ВО - Бакалавриат. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2020. - 453 с. – Режим доступа: <http://new.znaniyum.com/go.php?id=1044377>

Л1.2 Гуревич П. С. Психология личности [Электронный ресурс]:учебник ; ВО - Бакалавриат. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2022. - 479 с. – Режим доступа: <http://znaniyum.com/catalog/document?id=385866>

Л1.3 Гуревич П. С. Психология личности [Электронный ресурс]:учебник ; ВО - Бакалавриат. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2022. - 479 с. – Режим доступа: <http://znaniyum.com/catalog/document?id=385866>

Л1.4 Караванова Л. Ж. Психология [Электронный ресурс]:учеб. пособие; ВО - Бакалавриат. - Москва: Издательско-торговая корпорация "Дашков и К", 2023. - 264 с. – Режим доступа: <https://znaniyum.com/catalog/document?id=431825>

#### дополнительная

Л2.1 Кови С. Семь навыков высокоэффективных людей: Мощные инструменты развития личности [Электронный ресурс]:Аспирантура. - Москва: ООО "Альпина Паблишер", 2016. - 378 с. – Режим доступа: <http://new.znaniyum.com/go.php?id=923768>

Л2.2 Шалунова М. Личная эффективность [Электронный ресурс]:сб. науч. тр.. - Москва: ООО "Альпина Паблишер", 2016. - 218 с. – Режим доступа: <http://new.znaniyum.com/go.php?id=914158>

Л2.3 Немов Р. С. Психология образования:учебник для пед. вузов в 3-х кн.. - М.: ВЛАДОС, 2002. - 608 с.

Л2.4 Немов Р. С. Психология:учебник для бакалавров для студентов вузов по непсихол. специальностям. - М.: Юрайт, 2013. - 639 с.

б) Методические материалы, разработанные преподавателями кафедры по дисциплине, в соответствии с профилем ОП.

Л3.1 Мальцева Т. В. Психология [Электронный ресурс]:учеб. пособие ; ВО - Бакалавриат. - Москва: Издательский Центр РИО, 2020. - 276 с. – Режим доступа: <http://new.znaniium.com/go.php?id=1047141>

Л3.2 Журавлев А. Л., Соснин В. А. Социальная психология [Электронный ресурс]:учеб. пособие ; ВО - Бакалавриат. - Москва: Издательство "ФОРУМ", 2020. - 496 с. – Режим доступа: <http://new.znaniium.com/go.php?id=1042114>

Л3.3 Караванова Л. Ж. Психология [Электронный ресурс]:учеб. пособие ; ВО - Бакалавриат. - Москва: Издательско-торговая корпорация "Дашков и К", 2020. - 264 с. – Режим доступа: <http://znaniium.com/go.php?id=1091842>

Л3.4 Д. С. Кенина, И. П. Беликова, Н. Б. Чернобай, Д. В. Запорожец ; Ставропольский ГАУ Личная эффективность менеджера:учеб. пособие. - Ставрополь, 2022. - 1,93 МБ

## **9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

| № | Наименование ресурса сети «Интернет» | Электронный адрес ресурса   |
|---|--------------------------------------|---|
| 1 |                                      | <a href="http://ru.wikipedia.org/wiki">http://ru.wikipedia.org/wiki</a>                                 |
| 2 |                                      | <a href="http://www.iworld.ru/book.phtml?978546901196">http://www.iworld.ru/book.phtml?978546901196</a> |
| 3 |                                      | <a href="http://ru.wikipedia.org/wiki">http://ru.wikipedia.org/wiki</a>                                 |
| 4 |                                      | <a href="http://ru.wikipedia.org/wiki">http://ru.wikipedia.org/wiki</a>                                 |

## **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

### **1. Общие положения**

Данная дисциплина, формирующаяся на стыке социального и гуманитарного знания о человеке и обществе, изучающая культуру как целостность и специфическую функцию, как способ существования. Она является составляющей социально-гуманитарного цикла в системе подготовки бакалавров всех направлений. Ее изучение в вузе является важным этапом процесса формирования личности студента. Вместе с тем, дисциплина имеет не только социальную, но и гуманитарную составляющую в своем предметном поле, способствует осмыслению человеком своего места в обществе, что придает личности внутреннюю устойчивость, помогает в выборе ценностных ориентиров, облегчает процессы межличностного взаимодействия.

Изучение данной дисциплины способствует определению и развитию психолого-педагогических и социально-политических приоритетов.

Цели и задачи методических указаний - улучшение качества и оптимизация учебной деятельности студентов при изучении данной дисциплины, обучение их различным видам самообразования и научной организации умственного труда.

Данные методические рекомендации нацелены на формирование компетенции будущих профессионалов в сфере самостоятельной познавательной деятельности, основанной на усвоении способов приобретения знаний из различных источников информации, в том числе, с использованием современных средств коммуникации, включая ресурсы Интернета; на повышение мотивации студентов к профессиональной деятельности.

Изучение курса в силу специфики самого предмета науки требует организации активной по-

знавательной деятельности студентов. Методические указания как форма организации учебной деятельности отвечает этим требованиям, позволяет обеспечивать связь теории с практикой.

## 2. Основная часть

### 2.1 Советы по планированию и организации времени, отведенного на изучение дисциплины

Планирование – важнейшая черта человеческой деятельности, один из характерных, обязательных признаков человеческого труда. Для организации сложной учебной деятельности очень эффективным является использование средств, напоминающих о стоящих перед нами задачах, их последовательности выполнения. Такими средствами могут быть мобильный телефон, имеющий программу органайзера, включающего будильник, календарь и список дел; таймеры, напоминающие о выполнении заданий, компьютерные программы составления списка дел, выделяющие срочные и важные дела.

Составление списка дел – первый шаг к организации времени. Список имеет то преимущество, что позволяет видеть всю картину в целом. Упорядочение, классификация дел в списке – второй шаг к организации времени.

Регулярность – первое условие поисков более эффективных способов работы. Рекомендуется выбрать один день недели для регулярной подготовки по дисциплине. Регулярность не просто позволяет подготовиться к делу, она создает настрой на это дело, позволяет выработать правила выполнения дела (например, сначала проработка материала лекции, учебника, чтение первоисточника, затем выделение и фиксирование основных идей в тетради).

Чтобы облегчить выполнение заданий, необходимо определить временные рамки. Еженедельная подготовка требует временных затрат. Четкое фиксирование по времени регулярных дел, закрепление за ними одних и тех же часов – важный шаг к организации времени. При учете времени надо помнить об основной цели рационализации – получить наибольший эффект с наименьшими затратами. Учет – лишь средство для решения основной задачи: сэкономить время.

По мнению специалистов, важность планирования и выполнения дел обуславливается также тем, что у нас накапливаются дела, задачи или идеи, которые мы не реализуем, откладываем на потом или забываем – все это негативно сказывается на нашем внутреннем состоянии в целом.

Важная роль в организации учебной деятельности отводится учебно-тематическому плану дисциплины, дающему представление не только о тематической последовательности изучения курса, но и о затратах времени, отводимом на изучение курса. Успешность освоения курса во многом зависит от правильно спланированного времени при самостоятельной подготовке (в зависимости от специальности от 2–3 до 5 часов в неделю).

Начиная изучение дисциплины, студенту необходимо:

- ознакомиться с программой, изучить список рекомендуемой литературы. К программе курса необходимо будет возвращаться постоянно, по мере усвоения каждой темы в отдельности, для того чтобы понять: достаточно ли полно изучены все вопросы;
- внимательно разобраться в структуре курса, в системе распределения учебного материала по видам занятий, формам контроля, чтобы иметь представление о курсе в целом, о лекционной и семинарской части всего курса изучения;
- обратиться к методическим пособиям по дисциплине, позволяющим ориентироваться в последовательности выполнения заданий;
- переписать в тетрадь для лекций (на отдельной странице) и прикрепить к внутренней стороне обложки учебно-тематический план дисциплины, а в тетрадь для практических занятий – темы практических (семинарских занятий).

При подготовке к занятиям необходимо руководствоваться нормами времени на выполнение заданий. Например, при подготовке к занятию на проработку конспекта одной лекции, учебников, как правило, отводится от 0,5 часа до 2 часов, а на изучение первоисточников объемом 16 страниц печатного текста с составлением конспекта 1,5–2 часа, с составлением лишь плана около 1 часа.

### 2.2 Описание последовательности действий студента при изучении дисциплины

В соответствии с целями и задачами дисциплины студент изучает на занятиях и дома разделы лекционного курса, готовится к практическим (семинарским) занятиям, проходит контрольные точки текущей аттестации, включающие разные формы проверки усвоения материала: собеседование, контрольная работа, написание (и защита) реферата, эссе, творческого задания, решение кейс-задач, зачет.

Освоение курса включает несколько составных элементов учебной деятельности.

1. Внимательное чтение программы курса (помогает целостно увидеть структуру изучаемых

вопросов).

2. Изучение методических изданий: 1) «Методические рекомендации по изучению дисциплины»; 2) «Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов».

Важная роль в планировании и организации времени на изучение дисциплины отводится знакомству с планом-графиком выполнения самостоятельной работы студентов по дисциплине. В нем содержится перечень контрольных испытаний для всех модулей, включая зачёт (экзамен); указаны сроки сдачи заданий, предусмотренных учебной программой курса.

3. Важнейшей составной частью освоения курса является посещение лекций (обязательное) и их конспектирование. Глубокому освоению лекционного материала способствует предварительная подготовка, включающая чтение предыдущей лекции, работу со словарями, энциклопедиями, учебниками.

4. Регулярная подготовка к семинарским/практическим занятиям и активная работа на занятиях, включающая:

- повторение материала лекции по теме семинара/практического занятия;
- знакомство с планом занятия и списком основной и дополнительной литературы, с рекомендациями по подготовке к занятию;
- изучение научных сведений по данной теме в разных учебных пособиях;
- чтение первоисточников и предлагаемой дополнительной литературы, использование словарей, энциклопедий;
- выписывание основных терминов по теме, нахождение их объяснения в специальных словарях и энциклопедиях;
- составление конспекта, текста доклада (написание, защита реферата), при необходимости, плана ответа на основные вопросы семинара; составление схем, таблиц;
- посещение консультаций по дисциплине с целью выяснения возникших сложных вопросов при подготовке к семинару, передаче контрольных заданий.

5. Подготовка к контрольным опросам и контрольным работам.

6. Самостоятельная проработка тем, не излагаемых на лекциях. Написание конспекта.

6. Подготовка к зачету/экзамену (в течение семестра), повторение материала всего курса дисциплины.

### 2.3 Советы по конспектированию лекций

Основа освоения дисциплины – лекция, целью которой является целостное и логичное рассмотрение основного материала курса. Вместе с тем значимость лекции определяется тем, что она не только способствует выработке логического мышления, но и способствует развитию интереса к пониманию современной действительности.

Задача студентов в процессе умелой и целеустремленной работы на лекциях – внимательно слушать преподавателя, следить за его мыслью, предлагаемой системой логических посылок, доказательств и выводов, фиксировать (записывать) основные идеи, важнейшие характеристики понятий, теорий, наиболее существенные факты. Лекция задает направление, содержание и эффективность других форм учебного процесса, нацеливает студентов на самостоятельную работу и определяет основные ее направления (подготовку к семинарам, написание контрольных работ, докладов, рефератов).

Активная, вдумчивая и плодотворная работа на лекциях – ключ к усвоению сложных и необходимых знаний.

Усвоив материал лекции, студент обязан еще и работать самостоятельно, читать литературу, предлагаемую для подготовки к семинарским занятиям. Но основой для понимания будет все-таки лекция и написанный студентом конспект. Правильно написанный конспект помогает усвоить 80 % нужной информации.

Хороший конспект – залог четких ответов на занятиях, хорошего выполнения контрольных опросов и контрольных работ. Значимость конспектирования на лекционных занятиях несомненна. Проверено, что составление эффективного конспекта лекций может сократить в четыре раза время, необходимое для полного восстановления нужной информации.

Перед каждой лекцией необходимо внимательно прочитать материал предыдущей лекции, внести исправления, выделить важные аспекты изучаемого материала.

Как вести конспекты лекций?

Конспектирование лекции – важный шаг в запоминании материала, поэтому конспект лекций необходимо иметь каждому студенту. Именно конспект позволяет зафиксировать и запомнить глав-

ные, характерные черты изучаемого процесса. Задача студента на лекции – одновременно слушать преподавателя, анализировать и конспектировать информацию. При этом как свидетельствует практика, не нужно стремиться вести дословную запись. Средняя скорость речи лектора – 125 слов в минуту. Максимальная же скорость чтения лекции, при которой «средний» студент способен слушать и понимать – 450 слов в минуту. Среднестатистическая скорость письма человека 50–70 слов в минуту. Таким образом, лекцию преподавателя можно конспектировать, при этом важно не только внимательно слушать лектора, но и выделять наиболее важную информацию и сокращенно записывать ее.

При этом одно и то же содержание фиксируется в сознании четыре раза: во-первых, при самом слушании; во-вторых, когда выделяется главная мысль; в-третьих, когда подыскивается обобщающая фраза, и, наконец, при записи. Материал запоминается более полно, точно и прочно.

Что нужно записывать на лекции?

В любом учебном материале содержится главная и второстепенная информация. Наиболее важную информацию (определения, формулировки законов, теоретических принципов, основные выводы) необходимо записывать обязательно. В лекциях ее повторяют или даже диктуют. Второстепенная информация (теоретическая аргументация, фактические обоснования, примеры, описания исследовательских методов и процедур, подробные характеристики отдельных явлений, факты из истории культуры, житейской практики и т.п.) нужна для понимания главной информации. Основное содержание конспектирования составляет обобщение и сокращение второстепенной информации.

Как оформить конспект лекции?

Конспект помогает не только лучше усваивать материал на лекции, он оказывается незаменим при подготовке к зачету (экзамену). Следовательно, студенту в дальнейшем важно уметь оформить конспект так, чтобы важные моменты были выделены графически, а главную информацию следует выделять в самостоятельные абзацы, фиксируя ее более крупными буквами или цветными маркерами. Конспект должен иметь поля для заметок. Это могут быть библиографические ссылки и, наконец, собственные комментарии.

Для быстрой записи текста можно придумать условные знаки, при этом таких знаков не должно быть более 10–15. Условные обозначения придумывают для часто встречающихся слов (существует, который, каждый, точка зрения, на основании и т.п.). Наконец, длинные слова можно «укорачивать» или сокращать, однако это допустимо только для достаточно узнаваемых слов. Рекомендуется сокращать общеупотребительные прилагательные.

Перед каждой лекцией необходимо внимательно прочитать материал предыдущей лекции. В рабочей тетради графически выделить: тему лекции, основные теоретические положения (на странице не более четырех). Подготовленный студент легко следит за мыслью преподавателя, что позволяет быстрее запоминать новые понятия, сущность которых выявляется в контексте лекции. Повторение материала облегчает в дальнейшем подготовку к зачету (экзамену).

После усвоения каждой темы рекомендуется проверять свои знания, отвечая на вопросы контрольных тестов и составляя необходимые схемы, таблицы.

Как бы хорошо не усваивал студент знания по конспекту лекций и учебнику, этого недостаточно, чтобы основательно овладеть знаниями. Необходимо обращение к теоретическим работам.

## 2.4 Общие рекомендации по подготовке к семинарским (практическим) занятиям

Семинарские (практические) занятия являются одним из видов занятий при изучении курса и включают самостоятельную подготовку студентов по заранее предложенному плану темы, конспектирование предложенной литературы, составление схем, таблиц, работу со словарями, учебными пособиями, первоисточниками, написание эссе, подготовку докладов.

Целью семинарских (практических) занятий является закрепление, расширение, углубление теоретических знаний, полученных на лекциях и в ходе самостоятельной работы, развитие познавательных способностей.

Задачей семинарского (практического) занятия является формирование у студентов навыков самостоятельного мышления и публичного выступления при изучении темы, умения обобщать и анализировать фактический материал, сравнивать различные точки зрения, определять и аргументировать собственную позицию.

Согласно тематическому плану семинарские (практические) занятия ориентированы на освещение важных тем.



В современной высшей школе семинар является одним из основных видов практических занятий по гуманитарным наукам. Он представляет собой средство развития у студентов культуры научного мышления.

На семинарских (практических) занятиях предполагается обсуждение наиболее значимых вопросов темы на основе предварительной проработки материала. Практические (семинарские) занятия способствуют более глубокому осмыслению изучаемых явлений, их систематизации.

Основой этого вида занятий является изучение первоисточников, повторение теоретического материала, решение проблемно-поисковых вопросов.

В процессе подготовки к семинарским (практическим) занятиям студент учится:

- 1) самостоятельно работать с научной, учебной литературой, энциклопедическими изданиями, справочниками;
- 2) находить, отбирать и обобщать, анализировать информацию;
- 3) выступать перед аудиторией;
- 4) рационально усваивать категориальный аппарат.

Самоподготовка к семинарским (практическим) занятиям включает такие виды деятельности:

- 1) самостоятельная проработка конспекта лекции, учебников, учебных пособий, учебно-методической литературы;
- 2) конспектирование обязательной литературы; работа с первоисточниками (является основой для обмена мнениями, выявления непонятного);
- 3) выступления с докладами (работа над рефератами и их защита);
- 4) подготовка к контрольным опросам и контрольным работам; зачету.

Подготовка к семинарскому (практическому) занятию начинается со знакомства с методическими разработками, в которых детально разработаны пути освоения курса. В свою очередь успех освоения материала заложен в тщательной, всесторонней подготовке, включая работу над терминами, составлением схем, таблиц.

При работе над текстом лекции студенту следует обратить особое внимание на значимые вопросы, поставленные преподавателем при чтении лекции, а также на тему предстоящего занятия и рекомендации.

Освоение темы связано с проработкой учебников по дисциплине – отбором необходимого материала, примеров, обусловленных темой занятия.

В процессе самоподготовки углублению, детализированию знаний, полученных на лекции в обобщенной форме, способствуют такие виды работ как чтение первоисточников и написание конспекта.

Важно не только внимательно отобрать и прочесть рекомендуемую литературу к занятию, но и составить конспект проработанного учебного материала. Еще в античные времена люди начали конспектировать. В буквальном смысле «конспект» означает «обзор».

При этом правильно составленный конспект позволяет тренировать память. Экспериментальные данные подтверждают, что самостоятельно сформулированная фраза запоминается в семь раз быстрее, чем продиктованная.

Конспектирование первоисточников предполагает краткое, лаконичное письменное изложение основного содержания, смысла (доминанты) какого-либо текста. Вместе с тем этот процесс требует активной мыслительной работы. Конспектируемый материал содержит информацию трех видов: главную, второстепенную и вспомогательную. Главной является информация, имеющая основное значение для раскрытия сущности того или иного вопроса, темы. Второстепенная информация служит для пояснения, уточнения главной мысли. К этому типу информации относятся разного рода комментарии (объяснительные замечания, толкования). Назначение вспомогательной информации – помочь читателю лучше понять данный материал. Это всякого рода напоминания о ранее излагавшемся материале, заголовки, вопросы.

Работая над текстом автора, следует избегать механического переписывания текста. Важно выделять главные положения, фиксирование которых сопровождается, в случае необходимости, цитатами. Вспомогательную информацию при конспектировании не записывают. В конспекте необходимо указывать источник в такой последовательности: 1) автор; 2) название работы; 3) место издания; 4) название издательства; 5) год издания; 6) нумерация страниц (на полях конспекта). Эти данные позволяют быстро найти источник, уточнить необходимую информацию при подготовке к контрольному опросу, тестированию или при подготовке к контрольной работе. Усвоению нового

материала неоценимую помощь оказывают собственные схемы, рисунки, таблицы, графическое выделение важной мысли. На каждой странице конспекта возможно выделение трех-четырех важных моментов по определенной теме. Необходимо в конспекте отражать сущность проблемы, поставленного вопроса, что служит решению поставленной на семинаре задаче.

Не следует увлекаться ксерокопированием отдельных страниц статей, книг, содержание которых не всегда полностью соответствует поставленным вопросам и не является отражением интересующих Вас идей. Ксерокопии – возможное дополнительное средство для наиболее полного отбора учебного материала при самостоятельной работе с отрывками из первоисточников.

Самое главное на семинарском занятии – уметь изложить свои мысли окружающим, поэтому необходимо обратить внимание на полезные советы.

• Если Вы чувствуете, что не владеете навыком устного изложения, составляйте подробный план материала, который будете излагать. Но только план, а не подробный ответ, т.к. в этом случае Вы будете его читать.

- Старайтесь отвечать, придерживаясь пунктов плана.
- Старайтесь не волноваться. Вас окружают друзья, а они очень благожелательны к Вам.
- Говорите внятно при ответе, не употребляйте слова-паразиты.
- Постарайтесь изложить свои мысли по тому или иному вопросу дома, в общении.
- Преодолевайте боязнь выступлений. Смелее вступайте в полемику и не страдайте, если Вам не удастся в ней победить.

Консультация как дополнительная форма учебных занятий предоставляет студентам возможность разъяснить вопросы, возникшие на лекции, при подготовке к семинарам или экзаменам, при написании студенческой научной работы, при самостоятельном изучении материала.

В любом случае, если Вы собрались идти на консультацию:

- постарайтесь заранее четко сформулировать свой вопрос (или вопросы);
- задавая вопрос преподавателю, покажите, что Вы самостоятельно сделали для его разъяснения.

## 2.5. Рекомендации по подготовке и оформлению реферата

Понятие «реферат» При организации самостоятельной работы по дисциплине, в ходе подготовки к семинарам, конференциям, лекциям, а также при проведении итоговой аттестации, применяется форма деятельности – написание реферата (от лат. *refere* – докладывать, сообщать).

Реферат – краткое точное изложение содержания первоисточников, научных статей, включающее основные фактические сведения и выводы, без дополнительной интерпретации или критических замечаний автора реферата. Написание реферата развивает самостоятельность мышления, вырабатывает умение анализировать явления действительности. В отличие от конспекта реферат требует несравненно большей творческой активности, самостоятельности в обобщении изученной литературы.

Реферат – это творческая работа, в которой на основании краткого письменного изложения и оценки различных источников проводится самостоятельное исследование определенной темы, проблемы.

Рациональная организация реферирования предполагает несколько этапов работы.

По теме реферата студенты выступают на семинарских занятиях и теоретических конференциях. Авторы лучших рефератов участвуют в конкурсах студенческих работ.

Формулировка темы должна ориентировать на самостоятельное исследование по достаточно узкому вопросу. Из заголовка должно быть ясно, что является конкретным предметом исследования, хронологические рамки изучаемого исторического периода, круг рассматриваемых проблем.

Процесс отбора литературы по теме – фундамент для написания реферата. Это не механический, а сложный, творческий процесс. Кроме того, следует руководствоваться качественной стороной используемых источников, а не пытаться найти большое количество. Полезно научиться «бегло» просматривать книги, чтобы установить, какие из них требуют вдумчивого и глубокого изучения.

Начинать изучать проблему лучше с общих работ, чтобы получить представление об основных вопросах избранной темы. В первую очередь изучаются работы, вышедшие в последние годы:

в них дается обзор источников по проблеме, имеется библиография. Затем просматриваются материалы, вышедшие в более раннее время. Необходимо обратиться к справочно-библиографическим каталогам, картотекам в читальных залах и библиотеках. В случае затруднений

полезно проконсультироваться с библиографом или с преподавателем.

Широкие возможности открывает Интернет: источники информации пользователь находит по электронным адресам.

Затем составляется список необходимой (или имеющейся) литературы или оформляются карточки с обязательным указанием данных об авторе (если есть автор), полном названии, месте и времени издания и количестве страниц книги.

Составление содержания (плана) реферата

Предварительный обзор литературы по проблеме дает общее представление относительно объема предстоящей работы в целом. После решения, какие вопросы и в какой последовательности необходимо раскрыть в процессе работы, составляется (в произвольной форме на черновике) рабочий план. В ходе написания реферата он уточняется.

План может составляться на основе хронологического или проблемного подхода к рассмотрению того или иного явления, процесса. Возможно и сочетание обоих принципов раскрытия темы.

На основании плана ведется накопление и целенаправленный отбор необходимого материала, определяется деление текста на логические соподчиненные элементы и даются названия частям реферата, составляется его содержание.

Сбор фактического материала

Реферат не является простым конспектом нескольких книг, а предполагает самостоятельное изложение проблемы

. Как правило, реферат составляется на основе двух и более первоисточников.

При этом рекомендуется использовать как уточняющий материал культурологические словари, хрестоматии, учебники.

Привлечение первоисточников по проблемам культуры является очень ценным. Изучение широкого круга разнообразных источников по исследуемому вопросу поможет сохранить объективность, избежать использования непроверенных или недостоверных фактов, что подчас зависит от исторических условий, в которых трудился ученый, от его индивидуального видения проблемы. Если при анализе нескольких источников выявляется противоречивая информация, то логично изложить разные сведения, признать одни мнения спорными, правоту других попытаться аргументировать, обосновать более приемлемую позицию.

Ссылки на литературу, с которой автор реферата сам не работал, не допускаются. В случае вторичного (двойного) цитирования необходимо давать ссылку на то издание, откуда взята цитата.

При изучении печатных источников не следует механически копировать целые фразы, абзацы, т.к. важен анализ самих идей.

Убедившись в том, что материала для раскрытия темы собрано достаточно, можно уточнить формулировки пунктов содержания реферата (они будут соответствовать заголовкам разделов работы) и приступить к написанию текста.

Написание реферата

Типичная ошибка при написании реферата – стремление переписывать из нескольких книг части текста. Высокой оценки такой реферат, как правило, не заслуживает. Не бездумное переписывание отрывков из имеющихся исследований, а тщательный отбор и систематизация материала, его анализ – вот основной смысл деятельности по переработке собранной информации. Конечно, в окончательный вариант реферата войдет лишь часть всего материала.

Независимо от темы реферат предполагает четкую и обоснованную структуру, включающую такие элементы: содержание, введение, основную часть, заключение, список использованной литературы. Возможно наличие приложений.

Введение – очень ответственная часть работы, так как ориентирует на последующее раскрытие темы. Текст введения лучше написать после окончания работы над основной частью, когда будут точно видны результаты реферирования.

Во введении дается краткая характеристика изучаемой темы, обосновывается ее актуальность, личная заинтересованность автора в ее исследовании, отмечается практическая значимость изучения данного вопроса. Объем введения составляет примерно десятую часть от общего объема работы.

В основной части, как правило, разделенной на соразмерные друг другу главы и параграфы (в содержании эти слова не пишутся, лишь нумеруются), необходимо раскрыть все пункты составленного ранее содержания, связно изложить накопленный и проанализированный материал. Излагается суть проблемы, различные точки зрения на нее. Важно добиваться того, чтобы основная

идея, выдвинутая во введении, пронизывала всю работу, а весь материал был нацелен на решение главных задач. Рассмотрение каждого пункта плана целесообразно завершить обобщением.

В заключении подводятся итоги по всей работе, суммируются выводы, содержащие ясные ответы на поставленные вопросы. Логичное заключение по объему не должно превышать введения. Вместе с тем логичность выводов, по каждому пункту содержания подчеркивается вводными словами, например: во-первых, во-вторых, в-третьих.

Наиболее частыми недостатками рефератов являются следующие: неумение выделить главное, утрата «чувства проблемы» и перенасыщенность работы второстепенным материалом, не имеющим прямого отношения к теме; поверхностность, приблизительность суждений или их категоричность; пестрота в изложении; бедный или, напротив, «научообразный» язык.

Следует избегать длинных и многочисленных цитат: позицию автора, чьи сведения используются, можно пересказать своими словами, но без искажения ее смысла.

Список использованной литературы завершает работу. В нем фиксируются только те источники, с которыми непосредственно работал автор реферата. Список составляется в алфавитном порядке по фамилиям авторов или заглавий книг. При наличии нескольких работ одного автора их названия располагаются по годам изданий.

Иностранные источники (изданные на иностранном языке) перечисляются в конце всего списка.

Повысить уровень работы, более полно раскрыть тему и дополнить текст реферата помогают копии документов, графики, таблицы, рисунки, фотографии и т.д. – то, что составит приложение. При этом недопустимо прилагать вырезки из книг, журналов (в данном случае в приложении могут быть ксерокопии, рисунки, таблицы). Приложение должно иметь название или пояснительную подпись. Кроме того, нужно указывать вид прилагаемой информации – схема, список, рисунок, таблица и т.д. Сообщается и источник, откуда взяты материалы для приложения. Этот источник также включается в список использованной литературы.

#### Рекомендации по защите реферата

К устной защите реферата нужно добросовестно подготовиться. Целесообразно заранее составить письменные тезисы сообщения (кратко сформулированные основные положения). Полезно накануне «проговорить» вслух свой доклад, «засекая» время. В ходе же самого выступления не следует все время читать по бумаге, иначе теряется контакт со слушателями, может сложиться впечатление, что выступающий не уверен в себе, в своих знаниях. Чем лучше оратор знает материал, тем увереннее и спокойнее он держится.

Необходимо включить больше полезной и интересной информации в свое краткое выступление (7–10 минут), отбросить все лишнее и логично, убедительно изложить цель проделанной работы, основные положения ее содержания, сообщить мнения ученых.

Можно иллюстрировать свое сообщение таблицами, картами, рисунками и т.п. Отвечать на вопросы нужно спокойно, обоснованно. Дискуссия помогает расширить кругозор, прояснить позиции сторон по обсуждаемой проблеме. Следует избегать часто встречающихся ошибок: злоупотребление незнакомыми терминами и понятиями, а также большое количество фактов, цитат; наличие слов-паразитов: «так сказать», «ну», «вот», «как бы» и других. Скованная и невнятная речь также затрудняет понимание. Если есть сомнения в постановке ударения, необходимо обратиться к словарям.

#### 2.6 Рекомендации по работе с литературой

Приступая к изучению дисциплины, студенты должны не только ознакомиться с учебной программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке вуза, но и получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести две тетради для конспектирования лекций и работы с первоисточниками. Самостоятельная работа с учебниками и книгами – это важнейшее условие формирования у студента научного способа познания.

Учитывая, что работа студентов с литературой, в частности, с первоисточниками, вызывает определенные трудности, методические рекомендации указывают на методы работы с ней.

Во-первых, следует ознакомиться с планом и методическими рекомендациями, данными к каждому практическому занятию (см. раздел «Рекомендации по подготовке к семинарским (практическим) занятиям»).

Во-вторых, необходимо проработать конспект лекций, основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях, а также дополнительно использовать интернет-ресурсы. Список обязательной и дополнительной литературы, вклю-

чающий первоисточники, научные статьи, учебники, учебные пособия, словари, энциклопедии, предлагаются к каждому учебному занятию.

В-третьих, все прочитанные статьи, первоисточники, указанные в списке основной литературы, следует законспектировать. Вместе с тем это не означает, что надо конспектировать «все подряд»: можно выписывать кратко основные идеи автора и иногда приводить наиболее яркие и показательные цитаты (с указанием страниц и источника). Сложные тексты необходимо научиться «читать медленно» для того, чтобы понять каждое прочитанное слово и выявить сущность изучаемого вопроса. Законспектированный материал поможет проанализировать различные точки зрения по спорным вопросам и аргументировать собственную позицию, будет способствовать выработке собственного мнения по данной проблеме.

## 2.7 Рекомендации по подготовке к зачету (экзамену)

Формой итогового контроля знаний студентов по дисциплине является зачет (экзамен).

Зачет, на который явка обязательна, проводится согласно расписанию учебных занятий. Зачет является формой отчетности, фиксирующей, что студент выполнил необходимый минимум работы по освоению определенного раздела образовательной программы.

Подготовка к зачету и успешное освоение материала дисциплины начинается с первого дня изучения дисциплины и требует от студента систематической работы:

- 1) не пропускать аудиторские занятия (лекции, практические занятия, семинары);
- 2) активно участвовать в работе семинаров (выступать с сообщениями, проявляя себя в роли докладчика и в роли оппонента, выполнять все требования преподавателя по изучению курса, приходить подготовленными к занятию);
- 3) своевременно выполнять контрольные работы, написание и защита доклада (реферата), конспектов, не откладывать их выполнение на последнюю неделю перед зачетом;
- 4) регулярно систематизировать материал записей лекционных, практических занятий: написание содержания занятий с указанием страниц, выделением (подчеркиванием, цветовым оформлением) тем занятий, составление своих схем, таблиц.

Подготовка к зачету предполагает самостоятельное повторение ранее изученного материала не только теоретического, но и практического.

Систематическая и своевременная работа по освоению знаний становится залогом получения зачета «автоматом» при получении не менее 65 баллов (в соответствии с рейтинговой системой оценок).

Таким образом, зачет может быть выставлен без опроса – по результатам работы студента в течение семестра. Для этого студенту необходимо посетить все лекционные и практические занятия, активно работать на них; выполнить все контрольные, самостоятельные работы, устно доказать знание основных понятий и терминов. Для тех специальностей, где предусмотрено рабочей программой, обязательно выполнение письменной работы – реферата.

Студенты, не набравшие 65 баллов, готовятся к зачету, на котором должны показать, что материал курса ими освоен.

При подготовке к зачету студенту необходимо:

- ознакомиться с предложенным списком вопросов;
- повторить теоретический материал дисциплины, используя материал лекций, практических занятий, учебников, учебных пособий;
- повторить основные понятия и термины, используя культурологические словари;
- ответить на вопросы теста (для самопроверки);
- написать и своевременно сдать на проверку реферат, а также защитить его.

Для допуска к зачету студенту необходимо получить за семестр не менее 45 баллов. Для этого в течение семестра студенту необходимо посещать лекции и вести их конспектирование, принимать активное участие в обсуждении тем на практических занятиях, самостоятельно писать конспекты к практическим занятиям, выполнять все контрольные задания.

Неудовлетворительный ответ, демонстрирующий незнание понятийного аппарата (терминов, понятий), непонимание, незнание теоретического материала, систематическое непосещение занятий, является основанием для выставления незачета;

Итоговый рейтинг знаний студентов складывается:

- из рейтинга знаний студентов по итогам работы за семестр (максимальный семестровый рейтинговый балл – 100);
- балла, полученного студентом на зачете в семестре (максимальный рейтинговый балл на за-

чете – 100.

Другой формой контроля является экзамен.

Критерии оценки:

- «отлично» – выставляется студенту, если он показал глубокое знание теории, видение логической структуры и закономерностей науки, хорошее осмысление основных вопросов анализируемой проблемы, умея при этом раскрывать психолого-педагогические и социально-политические понятия на различных примерах. Ответ по форме логичен, содержателен;

- «хорошо» – выставляется студенту, если он показал достаточное знание теории, хорошее осмысление основных вопросов анализируемой проблемы, умея при этом раскрывать категориальные понятия на конкретных примерах. Ответ по форме логичен, содержателен, но недостаточно полон и аргументирован;

- «удовлетворительно» – выставляется студенту, если он показал знания основных теоретических положений, но допустил существенные проблемы в теоретической подготовке, а также проявил определенные затруднения или неточности при анализе конкретных научных фактов;

- «неудовлетворительно» – если студент не владеет (или владеет в незначительной степени) основным программным материалом в объеме, необходимым для будущей профессиональной деятельности.

## **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства и информационных справочных систем (при необходимости).**

### *11.1 Перечень лицензионного программного обеспечения*

1. OPERA - Система управления отелем

2. Kaspersky Total Security - Антивирус

### *11.3 Перечень программного обеспечения отечественного производства*

1. Kaspersky Total Security - Антивирус

При осуществлении образовательного процесса студентами и преподавателем используются следующие информационно справочные системы: СПС «Консультант плюс», СПС «Гарант».

## **12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

| № п/п | Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы  | Номер аудитории | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы  |
|-------|--|-----------------|--|
| 1     | Учебная аудитория для проведения занятий всех типов (в т.ч. лекционного, семинарского, практической подготовки обучающихся), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | 43/АД<br>М      | Специализированная мебель на 140 мест  |
|       |  | 416/НК          | Оснащение: специализированная мебель на 40 посадочных мест, стол преподавателя – 1 шт., магнитно-маркерная доска – 1 шт. |
| 2     | Помещение для самостоятельной работы обучающихся, подтверждающее наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования   |                 |  |

### 13. Особенности реализации дисциплины лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

а) для слабовидящих:

- на промежуточной аттестации присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);
- задания для выполнения, а также инструкция о порядке проведения промежуточной аттестации оформляются увеличенным шрифтом;
- задания для выполнения на промежуточной аттестации зачитываются ассистентом;
- письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- студенту для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство;

в) для глухих и слабослышащих:

- на промежуточной аттестации присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);
- промежуточная аттестация проводится в письменной форме;
- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости поступающим предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- по желанию студента промежуточная аттестация может проводиться в письменной форме;

д) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;
- по желанию студента промежуточная аттестация проводится в устной форме.

Рабочая программа дисциплины «Психология саморазвития личности» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - магистратура по направлению подготовки 23.04.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов (приказ Минобрнауки России от 07.08.2020 г. № 906).

Автор (ы)

\_\_\_\_\_ проф. КФИиП, дсоцн Духина Татьяна Николаевна

Рецензенты

\_\_\_\_\_ доц. КФИиП, кпн Таранова Евгения Владимировна

Рабочая программа дисциплины «Психология саморазвития личности» рассмотрена на заседании Кафедры философии, истории и педагогики протокол № 16 от 04.03.2025 г. и признана соответствующей требованиям ФГОС ВО и учебного плана по направлению подготовки 23.04.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Тарасова Светлана Ивановна

Рабочая программа дисциплины «Психология саморазвития личности» рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Института механики и энергетики протокол № 7 от 17.03.2025 г. и признана соответствующей требованиям ФГОС ВО и учебного плана по направлению подготовки 23.04.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

Руководитель ОП \_\_\_\_\_