Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шутов Олег Леонтьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 16.11.2026 13:29:19
Уникальный программный ключ:
6892313c2153d214b87fca0fd68c13fa12d41989

ОБЩИЙ ПРОФИЛЬ
37.03.01 Психология
2024 год набора

Приложение В
к основной профессиональной образовательной программе
по направлению подготовки 37.03.01 Психология,
утвержденной приказом от 28.08.2024 г. № 60-О
(в редакции приказа от 02.11.2026 г. № 87-О)

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУБАНСКИЙ ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»
(АНОО ВО «КИПО»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.07 Человек в современном мире

Направление подготовки
37.03.01 Психология

Направленность (профиль)
Общий профиль

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
очная/очно-заочная

Год набора
2024

ОБЩИЙ ПРОФИЛЬ
37.03.01 Психология
2024 год набора

Рабочая программа дисциплины (модуля) Б1.О.07 «Человек в современном мире» предназначена для реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования.

Составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 37.03.01 Психология (Приказ Минобрнауки РФ от 29.07.2020 г. № 839, зарегистрирован в Минюсте РФ 21.08.2020 г. № 59374).

СОДЕРЖАНИЕ

1 Цели и задачи изучения дисциплины(модуля)
1.1 Цель освоения дисциплины (модуля)
1.2 Задачи дисциплины (модуля)
1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы
1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Структура и содержание дисциплины (модуля)
2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины (модуля) по видам работ
2.2 Содержание дисциплины (модуля)
2.3 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
3. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля)
4. Фонды оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)
4.1. Структура оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)
4.2. Типовые задания для текущего контроля и вопросы (теоретические и практические) для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
6. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение по дисциплине (модулю)

ОБЩИЙ ПРОФИЛЬ
37.03.01 Психология
2024 год набора

1 Цели и задачи изучения дисциплины (модуля)

1.1 Цель освоения дисциплины

Целью изучения дисциплины Б1.О.07 «Человек в современном мире» является формирование у обучающихся системы знаний и практических навыков в области эффективного управления личным временем (тайм-менеджмент), применения методов психической саморегуляции для поддержания работоспособности, а также освоение инструментов проектирования и реализации индивидуальной траектории личностного и профессионального саморазвития.

1.2 Задачи дисциплины

изучить современные концепции и методы управления временем, целеполагания и планирования деятельности;

сформировать умения анализировать собственные временные затраты, выявлять «поглотители времени» и применять техники приоритизации (матрица Эйзенхауэра, метод «Pomodoro», принцип Парето и др.);

освоить приемы саморегуляции психических состояний для профилактики эмоционального выгорания и повышения стрессоустойчивости в профессиональной деятельности;

развить навыки построения индивидуальной образовательной траектории и карьерного планирования на основе принципов непрерывного образования (life-long learning);

сформировать способность к рефлексии собственной деятельности и корректировке планов саморазвития с учетом изменения внешних условий и личных ресурсов.

1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.О.07 «Человек в современном мире» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе по очной и на 1 курсе очно-заочной формам обучения.

Вид промежуточной аттестации: зачет.

Дисциплина может реализовываться с применением модульного подхода: учебный материал структурируется в логически завершённые учебные модули, каждый из которых включает теоретический блок, практическое задание и текущий контроль.

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

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикаторов достижения результатов обучения по дисциплине	Планируемые результаты обучения
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Знать**:** основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни. УК-6.2. Уметь: эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения. УК-6.3. Владеть: методами управления собственным временем; технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков; методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни.	**Знать:** современные концепции тайм-менеджмента и методы планирования деятельности (SMART-цели, матрица Эйзенхауэра, хронометраж); психологические основы саморегуляции, виды и механизмы стресса, техники совладающего поведения (копинг-стратегии); принципы построения индивидуальной образовательной траектории и модели карьерного роста. **Уметь:** проводить анализ использования собственного времени, выявлять и устранять неэффективные временные затраты («хронофаги»); применять техники приоритизации задач и методы самоорганизации (помидорная техника, канбан, делегирование); использовать приемы саморегуляции (дыхательные техники, медитация, аутогенная тренировка) для управления эмоциональным состоянием и поддержания работоспособности. **Владеть:** навыками составления личных планов (дневных, недельных, долгосрочных) и контроля их выполнения; технологиями постановки и достижения профессиональных и личных целей; навыками рефлексии собственной деятельности и корректировки траектории саморазвития; способами самостоятельного поиска и освоения новых знаний, необходимых для профессионального роста (работа с цифровыми образовательными ресурсами, сетевыми сообществами).

Результаты обучения по дисциплине достигаются в рамках осуществления всех видов контактной и самостоятельной работы обучающихся в соответствии с утвержденным учебным планом.

Индикаторы достижения компетенций считаются сформированными при достижении соответствующих им результатов обучения.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы (144 час.), их распределение по видам работ представлено в таблице

Виды работ	Всего часов		
	ОФО	ОЗФО	ЗФО
Контактная работа, в том числе:	**96**	**36**	
Аудиторные занятия (всего):	**96**	**36**	
занятия лекционного типа	48	12	
практические занятия	48	24	
Иная контактная работа:	**-**	**-**	

Контрольная работа		-	-	
Курсовая работа		-	-	
Самостоятельная работа, в том числе:		**48**	**108**	
Самоподготовка по темам (разделам) дисциплины		32	92	
Подготовка к текущему контролю		16	16	
Контроль:		**-**	**-**	
Промежуточная аттестация (зачет)			-	
Общая трудоемкость	**час.**	**144**	**144**	
	в том числе контактная работа	**96**	**36**	
	зач. ед	**4**	**4**	

2.2 Содержание дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.
Разделы (темы) дисциплины, изучаемые на 1 курсе (очная форма обучения)

№	Наименование темы/раздела	Количество часов				
		Всего	В том числе в виде практической подготовки	Аудиторная работа		Внеаудиторная работа (СР)
				Л	ПЗ	
1	Тема 1. Человек и общество. Тенденции развития современного мира. Современный мир в многообразии. Основные сферы общественной жизни. Важнейшие социальные институты. Глобальные проблемы современности. Многообразие и единство современного мира. Личность. Социализация индивида. Мировоззрение.	54	-	18	18	18
2	Тема 2. Социальная сфера. Социальная структура общества. Социальная мобильность. Отклоняющееся поведение. Социальная значимость здорового образа жизни. Межнациональные отношения. Социальный конфликт, пути его разрешения.	30	-	10	10	10
3	Тема 3. Закономерности общения и взаимодействия людей Понятия общения, социального общения, социального статуса социальной роли. Роль и место социального общения в профессиональной деятельности	30	-	10	10	10
4	Тема 4. Методы саморегуляции, саморазвития и самообучения.	30	-	10	10	10
	ИТОГО по разделам дисциплины	144	-	48	48	48
	Контрольная работа	-	-	-	-	-
	Курсовая работа	-	-	-	-	-
	Промежуточная аттестация (зачет)	-	-	-	-	-
	Общая трудоемкость по дисциплине	144	-	48	48	48

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.
Разделы (темы) дисциплины, изучаемые на 1 курсе (очно-заочная форма обучения)

№	Наименование темы/раздела	Количество часов				
		Всего	В том числе в виде практической подготовки	Аудиторная работа		Внеаудиторная работа (СР)
				Л	ПЗ	
1	Тема 1. Человек и общество. Тенденции развития современного мира. Современный мир в многообразии. Основные сферы общественной жизни. Важнейшие социальные институты. Глобальные проблемы современности. Многообразие и единство современного мира. Личность. Социализация индивида. Мировоззрение.	44	-	6	8	30
2	Тема 2. Социальная сфера. Социальная структура общества. Социальная мобильность. Отклоняющееся поведение. Социальная значимость здорового образа жизни. Межнациональные отношения. Социальный конфликт, пути его разрешения.	34	-	2	6	26
3	Тема 3. Закономерности общения и взаимодействия людей Понятия общения, социального общения, социального статуса социальной роли. Роль и место социального общения в профессиональной деятельности	34	-	2	6	26
4	Тема 4. Методы саморегуляции, саморазвития и самообучения.	32	-	2	4	26
	ИТОГО по разделам дисциплины	144	-	12	24	108
	Контрольная работа	-	-	-	-	-
	Курсовая работа	-	-	-	-	-
	Промежуточная аттестация (зачет)	-	-	-	-	-
	Общая трудоемкость по дисциплине	144	-	12	24	108

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, СР – самостоятельная работа обучающегося

При изучении дисциплины могут применятся электронное обучение, дистанционные образовательные технологии в соответствии с ФГОС ВО.

При модульной организации дисциплины учебный материал может распределяться по учебным модулям. Конкретное количество модулей, их содержание и распределение часов определяются дорожной картой дисциплины, разрабатываемой в соответствии с рабочей программой дисциплины.

2.3 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине)

Самостоятельная работа – это индивидуальная познавательная деятельность обучающегося как на аудиторных занятиях, так и во внеаудиторное время. Самостоятельная работа должна быть многогранной и иметь четко выраженную направленность на формирование конкретных компетенций.

Цель самостоятельной работы – овладение знаниями, профессиональными умениями и навыками, опытом исследовательской деятельности и обеспечение формирования профессиональных компетенций, воспитание потребности в самообразовании, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем.

Самостоятельная работа обучающихся направлена на углубленное изучение разделов и тем рабочей программы. Самостоятельная работа предполагает изучение литературных источников, выполнение контрольных заданий и работ, проведение исследований разного характера. Работа основывается на анализе литературных источников и других материалов, а также реальных фактов, личных наблюдений и т.д.

Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся:

- работа с лекционным материалом, предусматривающая проработку конспекта лекций и учебной литературы;
- поиск (подбор) и обзор литературы, электронных источников информации по заданной проблеме курса, написание реферата (доклада, эссе), исследовательской работы по заданной проблеме;
- выполнение задания по пропущенной или плохо усвоенной теме;
- изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку (отдельные темы, параграфы);
- подготовка к практическим занятиям;
- подготовка к промежуточной аттестации.

№ п/п	Вид учебно-методического обеспечения
1.	Методические рекомендации по самостоятельной работе обучающихся.
2.	Методические рекомендации по изучению дисциплины.
3.	Вопросы для письменного/устного собеседования, реферат, сообщение, доклад, эссе, практико-ориентированные задания, мини-кейсы, задания в виде расчетных задач, ситуационные задачи.

Задания для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине Б1.О.07 «Человек в современном мире» представлены в учебно-методическом отделе.

Контроль результатов самостоятельной работы обучающихся может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия и внеаудиторную самостоятельную работу обучающихся по дисциплине, может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) при изучении данной дисциплины предоставлена возможность выбора технологий обучения в зависимости от степени заболевания и осознания своей деятельности. При этом содержание программы дисциплины не изменяется, изменяются, как правило, форма обучения и образовательные технологии. Также обучающимся, имеющим инвалидность, и лицам с ограниченными возможностями здоровья созданы условия комфортного психологического климата в процессе обучения и возможности оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися.

3. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля)

В ходе изучения дисциплины предусмотрено использование следующих образовательных технологий: лекции, практические занятия, проблемное обучение, модульная технология, подготовка письменных аналитических работ, самостоятельная работа обучающихся.

Компетентностный подход в рамках преподавания дисциплины реализуется в использовании интерактивных технологий и активных методов (проектных методик, мозгового штурма, разбора конкретных ситуаций, анализа педагогических задач, педагогического эксперимента, иных форм) в сочетании с внеаудиторной работой.

Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины: использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

При реализации дисциплины применяются элементы модульной технологии обучения. Модульный подход сочетается с электронным обучением и дистанционными образовательными технологиями и для очно-заочной формы обучения обеспечивает преимущественно самостоятельное освоение теоретического материала с последующим разбором сложных вопросов на консультациях.

Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины – для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

4. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Б1.О.07 Человек в современном мире». Материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации размещены в фонде оценочных средств по дисциплине Б1.О.07 «Человек в современном мире».

4.1. Структура оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

№ п/п	Код и наименование индикаторов достижения результатов обучения по дисциплине	Результаты обучения	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	УК-6.1. Знать**:** основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни.	**Знать:** современные концепции тайм-менеджмента и методы планирования деятельности (SMART-цели, матрица Эйзенхауэра, хронометраж); психологические основы саморегуляции, виды и механизмы стресса, техники совладающего поведения (копинг-стратегии); принципы построения индивидуальной образовательной траектории и модели	Подготовка сообщений, вопросы для обсуждения по темам, задания открытого и закрытого типа	Вопросы для зачета
2	УК-6.2. Уметь: эффективно		Подготовка сообщений, вопросы для обсуждения	Вопросы для зачета

	планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения.	карьерного роста. **Уметь:** проводить анализ использования собственного времени, выявлять и устранять неэффективные временные затраты («хронофаги»); применять техники приоритизации задач и методы самоорганизации (помидорная техника, канбан, делегирование); использовать приемы саморегуляции (дыхательные техники, медитация, аутогенная тренировка) для управления эмоциональным состоянием и поддержания работоспособности. **Владеть:** навыками составления личных планов (дневных, недельных, долгосрочных) и контроля их выполнения; технологиями постановки и достижения профессиональных и личных целей; навыками рефлексии собственной деятельности и корректировки траектории саморазвития; способами самостоятельного поиска и освоения новых знаний, необходимых для профессионального роста (работа с цифровыми образовательными ресурсами, сетевыми сообществами).	по темам, задания открытого и закрытого типа	
3	УК-6.3. Владеть: методами управления собственным временем; технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков; методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни.		Подготовка сообщений, вопросы для обсуждения по темам, задания открытого и закрытого типа	Вопросы для зачета

4.2. Типовые задания для текущего контроля и вопросы (теоретические и практические) для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Задания для текущего контроля и вопросы (теоретические и практические) для промежуточной аттестации, необходимые для оценки образовательных достижений обучающихся.

Текущий контроль успеваемости для обучающихся

Задания на дополнения

1. *Запишите слово, пропущенное в таблице.*

Методы познания

МЕТОД ХАРАКТЕРИСТИКА

ПОЗНАНИЯ

...	Исследование явлений действительности в контролируемых и управляемых (изменяемых) условиях.
Выдвижение гипотез	Выдвижение догадок, предположений, для объяснения фактов, не укладывающихся в старые теории.

2. *Человек, работающий удаленно с одним или несколькими заказчиками по гражданско-правовому договору или на основе других договоренностей в рамках фриланса – это_____.*

Задания с развернутым ответом

1. *Дайте развернутый ответ характеризуя понятие «самореализация».*
2. *Дайте определение понятию «тайм- менеджмент».*

Задания на сопоставление

1. Прочитайте приведенный ниже текст, в котором пропущен ряд слов.
Выберите из предлагаемого списка слова, которые необходимо вставить на место пропусков.

«Характеристика общества как _____ (1) предусматривает изучение его внутренней структуры. Ее основными элементами являются _____ (2) общественной жизни и социальные институты. Выделяют экономическую, социальную, политическую и духовную сферы. Все они находятся в тесной взаимосвязи, так как поддерживают необходимую _____ (3) общества. _____ (4) в каждой из сфер решают важные социальные задачи. Они обеспечивают производство и распределение различных видов _____ (5), а также управление совместной _____ (6) людей».
Слова в списке даны в именительном падеже. Каждое слово (словосочетание) может быть использовано только один раз.
Выбирайте последовательно одно слово за другим, мысленно заполняя каждый пропуск. Обратите внимание на то, что в списке слов больше, чем вам потребуется для заполнения пропусков.

Список терминов:
А) целостность
Б) система
В) общество
Г) социальные блага
Д) сфера
Е) производство
Ж) культура
З) социальные институты
И) деятельность

2. Установите соответствие между отдельными видами деятельности человека согласно данной классификации и их примерами: к каждой позиции, данной в первом столбце, подберите соответствующую позицию из второго столбца. Запишите в таблицу выбранные цифры, а затем получившуюся последовательность цифр перенесите в бланк ответов (без пробелов и каких- либо символов).

ПРИМЕРЫ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	**КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**
А) материально-производственная деятельность Б) познавательная деятельность В) социально-преобразовательная деятельность Г) прогностическая деятельность Д) ценностно-ориентировочная деятельность	1) практическая деятельность 2) духовная деятельность

ОБЩИЙ ПРОФИЛЬ
37.03.01 Психология
2024 год набора

Шкала оценивания результатов по заданиям для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине

% верных решений (ответов)	Шкала оценивания
85-100	5 - отлично
71-84	4 - хорошо
50-70	3 - удовлетворительно
0-49	2 - неудовлетворительно

Текущий контроль успеваемости для обучающихся по очно-заочной форме

Контрольная работа представляет собой систематическое, достаточно полное изложение авторского решения соответствующей проблемы и выполнение заданий в рамках дисциплины, которая является одним из видов текущего контроля успеваемости обучающихся заочной формы обучения.

Цели контрольной работы:

- проверка и оценка знаний обучающихся;
- закрепление практических навыков применения теоретических подходов и методов анализа на учебных примерах и задачах;
- получение информации об уровне самостоятельности и активности обучающегося, об эффективности форм и методов учебной работы.

Контрольные работы выполняются обучающимися в сроки, предусмотренные учебным планом и календарным учебным графиком.

Контрольная работа выполняется в рукописном или в печатном (компьютерном) варианте на листах формата А4 в 1 экземпляре с соблюдением установленного формата. Текст набирается шрифтом Times New Roman 12, через 1 интервал, абзацный отступ - 1,25 см, выравнивание по ширине страницы. Страница должна иметь следующие поля: левое - 25 мм, правое - 10 мм, верхнее и нижнее - 20 мм. Титульный лист содержит информацию об обучающемся выполнившем контрольную работу (ФИО обучающегося, направление подготовки, группа); наименование дисциплины; ФИО преподавателя, проверяющего работу.

Задания для контрольных работ разрабатываются преподавателем дисциплины по вариантам, которые содержат:

1) Задание в форме ответа на теоретический вопрос по теме (разделу) – объем не более 2-3 страниц;
2) Задания, составленные в форме тестов (2 задания открытого и закрытого типа, разработанные в фонде оценочных средств), или ответ на практическое задание (решить ситуацию, математическую задачу, расчетно-графическое задание и др.).

Готовая контрольная работа в электронном виде прикрепляется в электронную образовательную среду Moodle в профиль обучающегося выполнившего работу до начала сессии. Если работа в рукописном варианте, то она должна быть отсканирована и прикреплена.

Шкала и критерии оценивания контрольной работы

№ п/п	Критерии	Зачтено
Теоретический вопрос		
1	Глубина проработки материала	Основные теоретические положения по вопросу раскрыты. Имеются элементы обоснования выводов

2	Представление	Имеются элементы систематизации информации, факты применения профессиональной терминологии
3	Использование рекомендованной литературы	Основные источники рекомендованной литературы использованы
4	Грамотность изложения и качество оформления	Продемонстрирована культура речи. Соблюдены основные требования к оформлению
Выполнение тестовых заданий		

Если работа не отвечает названным критериям, выставляется оценка «не зачтено».

Зачтено-экзаменационные материалы для промежуточной аттестации (зачет)

Теоретические вопросы к зачету

1. .Необходимые личностные навыки в профессиональном общении.
2. Закономерности общения и взаимодействия людей в соответствии с социальным статусом.
3. Роль социального общения в профессиональной деятельности.
4. Социальный конфликт, пути его разрешения
5. Понятие субъективное время.
6. Методы эффективного управления временем: «90 на 30» и «52 на 17».
7. Методы эффективного управления временем: «Принцип трех дел».
8. Охарактеризуйте технику тайм-менеджмента «Pomodoro»
9. Личностный рост – экзистенциальная теория.
10. Теория самоактуализации А. Маслоу
11. Теория научения (бихевиоризм).
12. Практическая деятельность. Виды деятельности.
13. Виды рефлексия как механизма самопознания.
14. Понятие саморегуляции. Индивидуальные особенности саморегуляции
15. Структура саморегуляции
16. Структурно-функциональный подход к саморегуляции активности индивида.
17. Индивидуально-стилевой подход к саморегуляции.
18. Соотношение понятий саморегуляция, самоконтроль, управление поведением. 19.В чем схожесть и отличие понятий самоуправление, самоорганизация.
20. Механизм самопринятия и самопрогнозирования личности
21. Жизненные и профессиональные цели и интересы.
22. Стрессовые ситуации в сфере профессиональной деятельности.
23. Влияние неблагоприятных состояний на снижение эффективности профессиональной деятельности (в частности, обучения и воспитания).
24. Конфликтные ситуации во взаимоотношениях с другими людьми.
25. Особенности здорового образа жизни.
26. Трудные жизненные ситуации. Преодоление трудных жизненных ситуаций.
27. Способы и приемы саморегуляции личности: самоубеждение, самоанализ как средство защиты.
28. Способы использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений и навыков.
29. Основные методики саморазвития и самообразования в течение всей жизни
30. Мнемотехника – эффективный метод самостоятельного обучения.

Практические задания к зачету

1.Установите соответствие между понятиями.

Понятие	***Определение***
1. Умения	1. Конкретизация приемов и задач
2. Навыки.	2. Способ достижения какой-либо цели
3. Метод	3. Готовность сознательно и самостоятельно выполнять практические и теоретические действия на основе усвоенных знаний и жизненного опыта
4. Методика.	4. Компоненты практической деятельности, проявляющиеся в автоматизированном выполнении необходимых действий, доведенных до совершенства путем многократного упражнения

2. Прочитайте приведенный ниже текст, в котором пропущен ряд слов. *Выберите из предлагаемого списка слова, которые необходимо вставить на место пропусков.*
Слова в списке даны в именительном падеже. Каждое слово (словосочетание) может быть использовано только один раз.
Обратите внимание на то, что в списке слов больше, чем вам потребуется для заполнения пропусков.
Саморазвиваться – значит, постоянно работать над собой, _____(А) и вырабатывать личные _____(Б). В процессе _____(В) человек концентрируется на своих собственных желаниях и _____(Г) и постоянно добывает все новые и новые _____(Д) для их достижения. Этот процесс является основным для достижения жизненного _____(Е).
Список терминов.
А) саморазвитие
Б) цель
В) успех
Г) самосовершенствование
Д) метод
Е) сфера
Ж) знания
З) навыки
И) качество

3.Установите соответствие между понятиями.

Понятие	***Определение***
1. Репутация.	1. Учение о морали, представляющей собой исторически сложившуюся систему нравственных принципов, предписаний, заповедей и норм применительно к особенностям определенных профессий.
2. Мораль.	**2.** Мнение о нравственном облике человека, сложившееся у окружающих, основанное на его предшествующем поведении**.**
3. Достоинство.	**3.** Форма общественного сознания, в которой отражаются идеи, представления, принципы и правила поведения людей в обществе**.**
4. Профессиональная этика.	**4.** Категория этики, означающая особое моральное отношение человека к самому себе и отношение к нему со стороны общества, окружающих, основанное на признании ценности человека как личности**.**

4. Установите соответствие между отдельными видами деятельности человека, согласно данной классификации и их примерами.

К каждой позиции, данной в первом столбце, подберите соответствующую позицию из второго столбца.

Примеры видов деятельности	***Классификация видов деятельности***
А) материально-производственная деятельность Б) познавательная деятельность В) социально-преобразовательная деятельность Г) прогностическая деятельность Д) ценностно-ориентировочная деятельность	1) практическая деятельность 2) духовная деятельность

5.Найдите в приведённом ниже списке методы саморазвития и запишите цифры, под которыми они указаны.

1) метод монетки
2) метод песочницы
3) метод «Почему?»
4) персональное видение
5) метод моделирования
6) догматический метод

Ответ

6. Прочитайте приведенный ниже текст, в котором пропущен ряд слов.

Выберите из предлагаемого списка слова, которые необходимо вставить на место пропусков.

Слова в списке даны в именительном падеже. Каждое слово (словосочетание) может быть использовано только один раз.

Обратите внимание на то, что в списке слов больше, чем вам потребуется для заполнения пропусков.

Наибольшей эффективности добивается та развивающая (А), которая учитывает как (Б) организации, так и желания самого (В). Оба данных аспекта принимаются во внимание при составлении (Г) плана развития (Д), являющегося результатом всесторонней оценки его (Е) и представляющего собой список экспертных рекомендаций, способствующих его _____(Ж) росту.

Список терминов:

А) профессионал
Б) сотрудник
В) навык
Г) программа
Д) компетенция
Е) цель
Ж) личность
З) работник
И) руководитель
К) индивидуальный

7.Установите соответствие между методами интерактивного обучения.

Метод	***Характеристика***

1. Метод мозгового штурма.	**1.** Студенты могут проанализировать конкретные ситуации в профессиональной сфере, особенности их возникновения, развитие событий при конкретном положении дел и освоить навыки практической деятельности в них.
2. Метод диспутов.	2. Связан с постановкой проблемной задачи и генерации идей студентами для её решения. Каждый обладает свободой в выражении своей точки зрения, своих идей по поводу решения поставленной задачи.
3. Метод имитации.	**3.** Основан на коллективном обсуждении конкретной учебной проблемы и совместном поиске вариантов её решения.
4. Метод кейс-стадии.	**4.** Связан с моделированием профессиональных ситуаций, в ходе которых студенты учатся работать с техническим и иным оборудованием, используемом в конкретной сфере профессиональной деятельности.

8.Запишите потребности человека, пропущенные в таблице.

Потребности человека	***Объект потребности***
Физиологические	Пища, вода, воздух, климатические условия и т. п.
...	Общение, общественная деятельность, общественное признание и т. п.
	Наука, искусство, освоение культурных ценностей и т.п.

9.Прочитайте отрывок, определите что это за теория и кто автор.
«Теория состоит в том, что ради достижения целей и исключения разочарований, человеку сначала нужно отказаться от иллюзий в её отношении».

10.Установите соответствие между принципами в теории самоактуализации А. Маслоу.

Принцип	***Характеристика***
1. Первый принцип.	**1.** Принятие на себя ответственности и честности
2. Второй принцип.	2. Размышлять, действовать и чувствовать максимально точно и ясно.
3. Третий принцип.	3.Доверие собственным инстинктам и взглядам.
4. Четвертый принцип.	**4.**. Полное самоотверженное и живое переживание с абсолютным сосредоточением и впитыванием.
5. Пятый принцип.	5. Регулярное развитие собственного таланта, задатков, склонностей.
6. Шестой принцип.	**6.** Существовать фактически а не потенциально.
7. Седьмой принцип.	7. Выбор решений в сторону роста в любых ситуациях.

11. Прочитайте приведенный ниже текст, в котором пропущен ряд слов.
Выберите из предлагаемого списка слова, которые необходимо вставить на место пропусков.
Слова в списке даны в именительном падеже. Каждое слово (словосочетание) может быть использовано только один раз.
Обратите внимание на то, что в списке слов больше, чем вам потребуется для заполнения пропусков.

Приобретение _____(А) требует соответствующих _____(Б), желания и характера, а также постоянной готовности учиться и совершенствовать свои ___(В). Одним из важнейших (Г) профессиональной компетентности является (Д) самостоятельно обогащаться новыми (Е), а также грамотно применять их на (Ж). Профессионалу для достижения _____(З) в своей области необходимо приобретать знания серьезным, вдумчивым и устойчивым (И), поддерживая их в актуальном состоянии.

Список терминов:

А) успех
Б) навыки
В) знание
Г) сфера
Д) компетенция
Е) область
Ж) выгода
З) компонент
И) профессионализм
К) умение
Л) образ
М) практика

12. Дополните предложение. (Впишите недостающее слово).

« — особое свойство людей систематически, эффективно и надёжно выполнять сложную (*профессиональную*) деятельность в самых разнообразных условиях».

13. Прочитайте приведенный ниже текст, в котором пропущен ряд слов.

Выберите из предлагаемого списка слова, которые необходимо вставить на место пропусков.

Слова в списке даны в именительном падеже. Каждое слово (словосочетание) может быть использовано только один раз.

Обратите внимание на то, что в списке слов больше, чем вам потребуется для заполнения пропусков.

Необходимым компонентом профессионализма (А) является его профессиональная (Б). Как (В), данный термин используется интуитивно в качестве (Г) высокого уровня квалификации. Профессиональная компетентность представляет собой _____(Д) подготовки человека в качестве _____(Е) и эффективности его _____(Ж). Это понятие представляет собой взгляд ____(З) на мир, оно не заканчивается на одной характеристике квалификации ____(И).

Список терминов:

А) работа
Б) сотрудник
В) труд
Г) правило
Д) показатель
Е) индивид
Ж) характеристика
З) качество
И) специалист
К) человек
Л) компетентность

14. Дополните предложение. (Впишите недостающее слово).

_____ – это форма регуляции поведения, которая предполагает момент включенности в него результатов самопознания и эмоционально-ценностного отношения к себе.

15.Установите соответствие между моделями саморазвития человека.

Модель саморазвития	***Характеристика***
1. Антропоцентрическая.	1. Человек рассматривается как неотъемлемая часть в единой системе мироздания, природно-социальной эволюции**.**
2. Рационалистическая.	2. Человек выделяется из Космоса, обретает определенную степень свободы и возможности саморазвития через самопознание**.**
3. Трансцендентальная.	3. Выше всего ценилась собственная активность человека, его творческая деятельность, а не безмятежное созерцание мира.
4. Системно-эволюционная.	4. Идеи творчества, спонтанности, свободы, беспредельности проявления сущности человека**.**

Критерии оценивания промежуточной аттестации: зачет

Оценка	Критерии оценивания по зачету
«зачтено»	заслуживает обучающийся, полностью или практически полностью освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал, учебные задания не оценены максимальным числом баллов, в основном сформировал практические навыки.
«не зачтено»:	заслуживает обучающийся, не освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал, учебные задания не выполнил, практические навыки не сформированы.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

– при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене;

– при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;

– при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в печатной форме увеличенным шрифтом,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
– в печатной форме,
– в форме электронного документа.
Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Дисциплина реализуется посредством проведения контактной работы с обучающимися (включая проведение текущего контроля успеваемости), самостоятельной работы обучающихся и промежуточной аттестации.

При проведении учебных занятий по дисциплине обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплины в форме курса, составленного на основе результатов научных исследований, проводимых институтом, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

Результат обучения считается сформированным, если теоретическое содержание курса освоено полностью; при устных собеседованиях обучающийся исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагает учебный материал; свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами заданий, требующих применения знаний, использует в ответе дополнительный материал; все предусмотренные рабочей учебной программой задания выполнены в соответствии с установленными требованиями, обучающийся способен анализировать полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий.

Результат обучения считается несформированным, если обучающийся при выполнении заданий не демонстрирует знаний учебного материала, допускает ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет задания, не демонстрирует необходимых умений, качество выполненных заданий не соответствует установленным требованиям.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины на занятиях лекционного типа

Лекционный курс предполагает систематизированное изложение основных вопросов тематического плана. В ходе лекционных занятий раскрываются базовые вопросы в рамках каждой темы дисциплины. Обозначаются ключевые аспекты тем, а также делаются акценты на наиболее сложные и важные положения изучаемого материала. Материалы лекций являются опорной основой для подготовки обучающихся к практическим занятиям и выполнения заданий самостоятельной работы, а также к мероприятиям текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине.

В ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала. Возможно ведение конспекта лекций в виде интеллект-карт.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины на занятиях практического типа

Практические (семинарские) занятия представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы. Основной формой проведения семинаров и практических занятий является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

Практические (семинарские) занятия обучающихся обеспечивают:

- проверку и уточнение знаний, полученных на лекциях;
- получение умений и навыков составления докладов и сообщений, обсуждения вопросов по учебному материалу дисциплины;
- подведение итогов занятий по рейтинговой системе, согласно технологической карте дисциплины.

Методические указания по самостоятельной работе обучающихся

Самостоятельная работа обеспечивает подготовку обучающегося к аудиторным занятиям и мероприятиям текущего контроля и промежуточной аттестации по изучаемой дисциплине. Результаты этой подготовки проявляются в активности обучающегося на занятиях и в качестве выполненных практических заданий и других форм текущего контроля.

При выполнении заданий для самостоятельной работы рекомендуется проработка материалов лекций по каждой пройденной теме, а также изучение рекомендуемой литературы.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

6. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение по дисциплине (модулю)

Основная литература:

1. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 368 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-21819-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585182

Дополнительная литература

1 Экология человека в современных трансформациях исторического времени : монография / ; под ред. Э. В. Барковой, Коллектив авторов. — Москва : Русайнс, 2025. — 410 с. — ISBN 978-5-466-08780-2. — URL: https://book.ru/book/957739 (дата обращения: 16.07.2026). — Текст : электронный.

Интернет-ресурсы, в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Электронно-библиотечные системы (ЭБС) и базы данных

Доступ к ЭБС предоставляется из любой точки, в которой имеется доступ к сети «Интернет», как на территории Института,

так и вне ее (удаленный доступ).

1. Образовательная платформа «ЮРАЙТ» - URL: https://urait.ru/
2. Электронно-библиотечная система «BOOK.ru» - URL: https://www.book.ru
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - URL: https://elibrary.ru (крупнейшая российская база научных публикаций, доступ к рефератам и полным текстам статей).
4. КиберЛенинка - URL: https://cyberleninka.ru (научная электронная библиотека

открытого доступа).

Информационные справочные системы

1. Справочная правовая система «Консультант Плюс» - доступ по локальной сети с компьютеров библиотеки и компьютерных классов (актуальная база законодательства РФ, включая сферы образования и социальной защиты).
2. Справочная правовая система «Гарант» - доступ по локальной сети с компьютеров библиотеки и компьютерных классов (актуальная база законодательства РФ, включая сферы образования и социальной защиты).

Профессиональные сообщества и ресурсы:

1. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации - URL: https://www.minobrnauki.gov.ru/.
2. Министерство просвещения Российской Федерации - URL: https://edu.gov.ru/.
3. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор) - URL: http://obrnadzor.gov.ru/.
4. Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края - URL: https://minobr.krasnodar.ru/.
5. Федеральный портал «Российское образование» - URL: http://www.edu.ru/.
6. Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) - URL: https://fgos.ru/.
7. Профессиональные сообщества, порталы и электронные библиотеки для педагогов и логопедов
8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) - URL: http://fcior.edu.ru/.
9. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - URL: http://school-collection.edu.ru/.
10. Образовательный портал «Знанио» - URL: https://znanio.ru/ (методические разработки, сценарии уроков, интерактивные материалы).
11. Портал «Учительский портал» - URL: https://www.uchportal.ru/ (конспекты уроков, презентации, внеклассные мероприятия).
12. Сайт «Педразвитие» - URL: http://pedrazvitie.ru/ (публикации педагогов, методические материалы).
13. Сайт «Урок.рф» - URL: https://урок.рф/ (сообщество учителей, конкурсы, вебинары).
14. Библиотека по педагогике (педагогический словарь, литература) - URL: http://pedagogic.ru/.
15. Педагогическая энциклопедия - URL: https://didacts.ru/.
16. Российское психологическое общество (РПО) - URL: http://psyrus.ru (официальный сайт профессиональной корпорации психологов России).
17. Федерация психологов образования России - URL: http://rospsy.ru/ (цифровая платформа психолого-педагогических программ, профессиональное сообщество).
18. Психологический институт Российской академии образования (ПИ РАО) - URL: https://www.pirao.ru (ведущее научно-исследовательское учреждение в области психологии).
19. Портал академической психологии - URL: http://www.portal-psychology.ru (академическая, прикладная, клиническая психология, база исследований).
20. Профессиональное сообщество психологов-практиков «b17.ru» - URL: https://www.b17.ru/ (лекции, тренинги, статьи, форум специалистов).

Психологический инструментарий и базы тестов

21. Профессиональные психологические тесты «Psytests.org» - URL: https://psytests.org/ (онлайн-тесты, описание методик, материалы для психодиагностики).

).

Образовательные и справочные порталы

1. Федеральный портал «Российское образование» - URL: http://www.edu.ru/.
2. Российское общество «Знание» - URL: https://znanierussia.ru/.
3. Справочно-информационный портал «Грамота.ру» - URL: http://gramota.ru/ (русский язык и культура речи).
4. Образовательный портал «Учеба» - URL: http://www.ucheba.com/.
5. Словари и энциклопедии на Академике - URL: https://dic.academic.ru/.
6. Проект Государственного института русского языка им. А.С. Пушкина «Образование на русском» - URL: https://pushkininstitute.ru/.

Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения:

1. LibreOffice - офисный пакет
2. PDFedit – программа для работы с pdf
3. Yandex Browser – браузер
4. Менеджер архивов
5. Libre Base – программа для работы с БД
6. Inkscape – ПО для компьютерной графики
7. DIA – ПО для блока схем и диаграмм
8. GiMP - Программа обработки изображений

Перечень материально-технического обеспечения включает:

учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий практического (семинарского) типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы оснащенные компьютерной техникой с подключением к сети "Интернет" и доступом в электронную информационно-образовательную среду Института.

Наименование помещения. Перечень основного оборудования	Адрес
Учебная аудитория № 208 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и практического типа, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации. Оборудование: рабочее место преподавателя (1); рабочие места обучающихся (42); ноутбук с лицензионным ПО (LibreOffice) и возможностью выхода в сеть "Интернет" (1); мультимедийное оборудование (1); доска учебная (1); книжный шкаф (1); сплит-система(1); учебно-наглядные пособия; доступ в электронную информационно-образовательную среду Института.	350002, Краснодарский край, г. Краснодар, Центральный внутригородской округ, ул. им. Леваневского, д. 187/1
Аудитория № 218 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Оборудование: рабочие места обучающихся (17); персональный компьютер с	350002, Краснодарский край, г. Краснодар, Центральный внутригородской округ, ул.

лицензионным ПО и возможностью выхода в Интернет (17); книжный шкаф (1); сплит-система (1); учебно-наглядные пособия; доступ в электронную информационно-образовательную среду Института.	им. Леваневского, д. 187/1