

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Шутов Олег Леонтьевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 15.04.2026 16:08:51  
Уникальный программный ключ:  
6892313c2153d214b87fca0fd68c13fa12d41989

**ОБЩИЙ ПРОФИЛЬ**  
**37.03.01 Психология**  
**2025 год набора**

**Приложение В**

к основной профессиональной образовательной программе  
по направлению подготовки 37.03.01 Психология,  
утвержденной приказом от 30.08.2025 г. № 47-О  
(в редакции приказа от 10.04.2026 г. № 42-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  
**2025**

**ОБЩИЙ ПРОФИЛЬ**  
**37.03.01 Психология**  
**2025 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)

## 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.

### 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.	<b>Знать:</b> 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. <b>Уметь:</b> проводить анализ использования собственного времени, выявлять и устранять

**ОБЩИЙ ПРОФИЛЬ**  
**37.03.01 Психология**  
**2025 год набора**

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикаторов достижения результатов обучения по дисциплине	Планируемые результаты обучения
		<p>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.</p> <p><b>Владеть:</b> 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).</p>

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
<b>Контактная работа, в том числе:</b>	<b>96</b>	<b>36</b>	
<b>Аудиторные занятия (всего):</b>	<b>96</b>	<b>36</b>	
занятия лекционного типа	48	12	
практические занятия	48	24	
<b>Иная контактная работа:</b>	-	-	
Контрольная работа	-	-	
Курсовая работа	-	-	
<b>Самостоятельная работа, в том числе:</b>	<b>48</b>	<b>108</b>	
Самоподготовка по темам (разделам) дисциплины	32	92	

**ОБЩИЙ ПРОФИЛЬ**  
**37.03.01 Психология**  
**2025 год набора**

Подготовка к текущему контролю		16	16	
<b>Контроль:</b>		-	-	
Промежуточная аттестация (зачет)			-	
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>час.</b>	<b>144</b>	<b>144</b>	
	<b>в том числе контактная работа</b>	<b>96</b>	<b>36</b>	
	<b>зач. ед</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	

## 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
	<i><b>ИТОГО по разделам дисциплины</b></i>	<b>144</b>	<b>-</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>
	Контрольная работа	-	-	-	-	-
	Курсовая работа	-	-	-	-	-
	Промежуточная аттестация (зачет)	-	-	-	-	-
	<b>Общая трудоемкость по дисциплине</b>	<b>144</b>	<b>-</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>

**ОБЩИЙ ПРОФИЛЬ**  
**37.03.01 Психология**  
**2025 год набора**

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
	<b>ИТОГО по разделам дисциплины</b>	<b>144</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>108</b>
	Контрольная работа	-	-	-	-	-
	Курсовая работа	-	-	-	-	-
	Промежуточная аттестация (зачет)	-	-	-	-	-
	<b>Общая трудоемкость по дисциплине</b>	<b>144</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>108</b>

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

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

### 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.

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.	<b>Знать:</b> 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.	Подготовка сообщений, вопросы для обсуждения по темам, задания открытого и закрытого типа	Вопросы для зачета
2	УК-6.2. Уметь: эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения.	<b>Уметь:</b> проводить анализ использования собственного времени, выявлять и устранять неэффективные временные затраты («хронофаги»);	Подготовка сообщений, вопросы для обсуждения по темам, задания открытого и закрытого типа	Вопросы для зачета

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.	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. <b>Владеть:</b> 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).	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**

<b>МЕТОД ПОЗНАНИЯ</b>	<b>ХАРАКТЕРИСТИКА</b>
...	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 характеризую 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).

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

**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

**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.**

<i>Понятие</i>	<i>Определение</i>
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.**

<i>Понятие</i>	<i>Определение</i>
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 отношению 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.*

<i>Примеры видов деятельности</i>	<i>Классификация видов деятельности</i>
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.**

<i>Метод</i>	<i>Характеристика</i>
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.**

<i>Потребности человека</i>	<i>Объект потребности</i>
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.**

<i>Принцип</i>	<i>Характеристика</i>
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), желаний 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.**

<i>Модель саморазвития</i>	<i>Характеристика</i>
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. Емельянов, А. С., Проблема человека в фундаментальной онтологии М.Хайдеггера : монография / А. С. Емельянов. — Москва : Русайнс, 2019. — 140 с. — ISBN 978-5-4365-3430-5. — URL: <https://book.ru/book/932180>— Текст : электронный.
2. 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> — Текст : электронный.
3. Микрюков, В. Ю., Человек и общество : монография / В. Ю. Микрюков. — Москва : Русайнс, 2021. — 391 с. — ISBN 978-5-4365-8184-2. — URL: <https://book.ru/book/941913> — Текст : электронный.

#### **Дополнительная литература**

4. Маралов, В. Г. Психология саморазвития: учебник и практикум для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 320 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9979-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514021>.

#### **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, в т.ч. в сфере образования и социальной защиты).

#### **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
<p>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.</p>	<p>350002, Краснодарский край, г. Краснодар, Центральный внутригородской округ, ул. им. Леваневского, д. 187/1</p>

**ОБЩИЙ ПРОФИЛЬ**  
**37.03.01 Психология**  
**2025 год набора**

<p>Аудитория № 218 Помещение для самостоятельной работы обучающихся Оборудование: рабочие места обучающихся (17); персональный компьютер с лицензионным ПО и возможностью выхода в Интернет (17); книжный шкаф (1); сплит-система (1); учебно-наглядные пособия; доступ в электронную информационно-образовательную среду Института.</p>	<p>350002, Краснодарский край, г. Краснодар, Центральный внутригородской округ, ул. им. Леваневского, д. 187/1</p>
--	--