

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Белгородский Валерий Савельевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 19.09.2023 12:51:08  
Уникальный программный ключ:  
8df276ee93e17c18e7bee9e7cad2d0ed9ab82473

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина  
(Технологии. Дизайн. Искусство)»

Институт социальной инженерии  
Кафедра психологии

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Основы самопознания и саморазвития

---

Уровень образования	Бакалавриат
Направление подготовки	37.03.01 Психология
Профиль	Психология медиапространства
Срок освоения образовательной программы по очной форме обучения	4 года
Форма обучения	очная

Рабочая программа учебной дисциплины Основы самопознания и саморазвития основной профессиональной образовательной программы высшего образования, рассмотрена и одобрена на заседании кафедры, протокол № 7 от 28.02.2023 г.

Разработчик рабочей программы учебной дисциплины:

Старший преподаватель

З. Х. Кайтукова

Заведующий кафедрой

Н.В. Калинина

## **1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Учебная дисциплина Основы самопознания и саморазвития изучается в первом семестре.  
Курсовая работа не предусмотрена

### **1.1. Форма промежуточной аттестации:**

экзамен

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП**

Учебная дисциплина Основы самопознания и саморазвития относится к обязательной части. Основой для освоения дисциплины являются результаты обучения по предшествующим дисциплинам:

- дисциплины не изучались.

Результаты обучения по учебной дисциплине, используются при изучении следующих дисциплин и прохождения практик:

- Общая психология
- Психология личности
- Дифференциальная психология
- Психология развития и возрастная психология и геронтология
- Производственная практика в профильных организациях.

Результаты освоения учебной дисциплины в дальнейшем будут использованы при прохождении производственной практики в профильных организациях и выполнении выпускной квалификационной работы.

## **2. ЦЕЛИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Целями изучения дисциплины Основы самопознания и саморазвития являются:

- формирование теоретических знаний о внутренних стимулах саморазвития личности, психологической саморегуляции, рефлексии, методах и принципах самообразования и практических навыков самопознания, саморазвития и самоменеджмента;
- формирование представлений о самопознании и саморазвитии, их видах, формах и психологических механизмах, возможностях их использования для раскрытия личностного потенциала, поддержания оптимального уровня профессиональной компетенции;
- развитие у обучающихся мотивации к самопознанию и саморазвитию, расширение возможностей использования собственного личностного потенциала в профессиональной деятельности;
- формирование у обучающихся компетенций, установленных образовательной программой в соответствии с ФГОС ВО по данной дисциплине;

Результатом обучения по дисциплине является овладение обучающимися знаниями, умениями, навыками и опытом деятельности, характеризующими процесс формирования компетенций и обеспечивающими достижение планируемых результатов освоения дисциплины.

2.1. Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, соотнесённые с планируемыми результатами обучения по дисциплине:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<p>УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p>	<p>ИД-УК-6.1 Использование инструментов и методов управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей; ИД-УК-6.2 Определение приоритетов собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста. Построение профессиональной карьеры и определение стратегии профессионального развития ИД-УК-6.3 Оценка требований рынка труда и предложений образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста; ИД-УК-6.4 Определение задач саморазвития и профессионального роста, распределит их на долго-, средне- и краткосрочные с обоснованием актуальности и определением необходимых ресурсов для их выполнения; ИД-УК-6.5 Использование основных возможностей и инструментов непрерывного</p>	<p>– дает самостоятельную оценку теоретическим положения и методология современного тайм-менеджмента; – определяет возможности самопознания, технологий саморазвития в раскрытии потенциала личности при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей; – знакомит с техниками планирования саморазвития как стратегического способа планирования и управления временем жизни; - предлагает последовательное и целенаправленное использование комплекса методов и техник организации личной, учебной и профессиональной деятельности с целью повышения эффективности самоорганизации; - знакомит с основными принципами планирования и управления временем; - анализирует основные причины потерь времени; - перечисляет способы устранения неэффективных расходов времени; - содействует оптимизации ресурсов времени при планировании целей и задач собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста; - составляет перечень задач и целей деятельности на четко определенный отрезок времени с учетом индивидуальной стратегии профессионального развития; - содействует использованию современных технологий тайм-менеджмента при построении и реализации траектории саморазвития.</p>

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
	образования (образования в течение всей жизни) для реализации собственных потребностей с учетом личностных возможностей, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда	
ОПК-7 Способен поддерживать уровень профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания и готовности работать под супервизией	ИД-ОПК-7.1 Анализ своей профессиональной компетентности, определение задач профессионального саморазвития ИД-ОПК-7.2 Понимание значимости и выражение готовности работать под супервизией	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выражает готовность повышать уровень профессиональной компетентности в соответствии с поставленными задачами совершенствования собственной профессиональной деятельности;</li> <li>- использует теоретические знания о специфике процессов саморазвития при анализе своей деятельности и профессиональной компетентности;</li> <li>- дает самостоятельную оценку результатам психологического воздействия при планировании и проведении супервизии;</li> <li>- повышает свою профессиональную компетентность с использованием методов и технологий самопомощи и поддержания профессионального здоровья, готов работать под супервизией;</li> <li>- применяет теоретические знания и практические навыки для анализа психологических проблем с целью психологической диагностики и поддержки саморазвития личности;</li> <li>- раскрывает специфику процессов самопознания и саморазвития профессиональной деятельности в ходе осуществления психологической супервизии;</li> </ul>

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоёмкость учебной дисциплины по учебному плану составляет:

по очной форме обучения	4	з.е.	144	час.
-------------------------	---	------	-----	------

3.1. Структура учебной дисциплины для обучающихся по видам занятий:  
(очная форма обучения)

Структура и объем дисциплины							
Объем дисциплины по семестрам	ом	еж	уто	чи	ой	все го, час	Самостоятельная работа обучающегося, час
						Контактная работа, час	

			лекции, час	практические занятия, час	лабораторные занятия, час	практическая подготовка, час	курсовая работа/ курсовой проект	самостоятельная работа обучающегося, час	промежуточная аттестация, час
1 семестр	экзамен	144	34	34				40	36
Всего:		144	34	34				40	36

## 3.2. Структура учебной дисциплины для обучающихся по разделам и темам дисциплины: (очная форма обучения)

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код(ы) формируемой(ых) компетенции(й) и индикаторов достижения компетенций	Наименование разделов, тем; форма(ы) промежуточной аттестации	Виды учебной работы				Самостоятельная работа, час	Виды и формы контрольных мероприятий, обеспечивающие по совокупности текущий контроль успеваемости, включая контроль самостоятельной работы обучающегося; формы промежуточного контроля успеваемости
		Контактная работа					
		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные работы, час	Практическая подготовка, час		
<b>1 семестр</b>							
УК-6 ИД-УК-6.1 ИД-УК-6.2 ОПК-8 ИД-ОПК-8.1 ИД-ОПК-8.2	<b>Раздел I. Психология самопознания</b>						
	Тема 1.1. Предмет, цели и задачи психологии самопознания человека	4					
	Тема 1.2. Общая характеристика самопознания	4					
	Тема 1.3. Самопознание как процесс	4					
	Практическое занятие 1.1. Саморазвитие как междисциплинарная категория.		2			2	
	Практическое занятие 1.2 . Исторические аспекты проблемы самопознания		2			2	
	Практическое занятие 1.3. Характеристика самопознания в философских концепциях.		2			2	
	Практическое занятие 1.4. Личность как субъект качественных преобразований.		2			2	
	Практическое занятие 1.5. Сферы самопознания.		2			2	
	Практическое занятие 1.6. Я-концепция. Структура Я-концепции. Самооценка. Диагностика самооценки.		2			2	
УК-6 ИД-УК-6.1 ИД-УК-6.2 ОПК-8 ИД-ОПК-8.1 ИД-ОПК-8.2	<b>Раздел II. Общая характеристика саморазвития</b>						
	Тема 2.1 Саморазвитие личности: современное состояние проблемы	4					Устный опрос Сообщение Тест
	Тема 2.2. Саморазвитие как процесс	4					Письменный отчет с результатами выполнения индивидуальных заданий
	Тема 2.3. Психологическая активизация и поддержка саморазвития личности	4					

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код(ы) формируемой(ых) компетенции(й) и индикаторов достижения компетенций	Наименование разделов, тем; форма(ы) промежуточной аттестации	Виды учебной работы				Самостоятельная работа, час	Виды и формы контрольных мероприятий, обеспечивающие по совокупности текущий контроль успеваемости, включая контроль самостоятельной работы обучающегося; формы промежуточного контроля успеваемости
		Контактная работа					
		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные работы, час	Практическая подготовка, час		
	Практическое занятие 2.1. Отечественные подходы к изучению проблемы саморазвития.					2	
	Практическое занятие 2.2 Зарубежные подходы к изучению проблемы саморазвития		2			2	
	Практическое занятие 2.3. Механизмы саморазвития. Самопринятие как механизм саморазвития.		2			2	
	Практическое занятие 2.4 Самовоспитание как средство саморазвития.		2			2	
	Практическое занятие 2.5. Барьеры саморазвития.		2			2	
	Практическое занятие 2.6. Диагностика способности к саморазвитию. Разработка индивидуальной программы самовоспитания. Техники саморазвития.		2			2	
ОПК-7	<b>Раздел III. Процессы самопознания и саморазвития в онтогенезе.</b>						Устный опрос Сообщение Письменный отчет с результатами выполненных индивидуальных заданий
ИД-ОПК-7.1	Тема 3.1. Особенности самопознания и саморазвития в детском возрасте	2					
ИД-ОПК-7.2	Тема 3.2. Самопознание и саморазвитие во взрослости	4					
ОПК-8	Тема 3.3. Профессиональное саморазвитие личности	4					
ИД-ОПК-8.1	Практическое занятие 3.1. Самопознание и саморазвитие в дошкольном возрасте. Формирование представления о себе.		2			2	
ИД-ОПК-8.2	Практическое занятие 3.2. Самопознание и саморазвитие в школьном возрасте. Способность к рефлексии.		2			2	
	Практическое занятие 3.3. . Биография, жизненный путь человека. Классификация жизненных (биографических) событий.		2			2	

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код(ы) формируемой(ых) компетенции(й) и индикаторов достижения компетенций	Наименование разделов, тем; форма(ы) промежуточной аттестации	Виды учебной работы				Самостоятельная работа, час	Виды и формы контрольных мероприятий, обеспечивающие по совокупности текущий контроль успеваемости, включая контроль самостоятельной работы обучающегося; формы промежуточного контроля успеваемости
		Контактная работа					
		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные работы, час	Практическая подготовка, час		
	Практическое занятие 2.4. Сферы самопознания и саморазвития в период взрослости.		2			2	
	Практическое занятие 2.5. Проблема кризисов взрослости.		2			4	
	Практическое занятие 2.6. Саморазвитие как результат профессионального творчества. Структура профессионального самосознания.		2			4	
	Экзамен						экзамен по билетам
	<b>ИТОГО за весь период</b>	<b>34</b>	<b>34</b>			<b>40</b>	



## 3.3. Содержание учебной дисциплины

№ пп	Наименование раздела и темы дисциплины	Содержание раздела (темы)
<b>Раздел I</b>	<b>Психология самопознания</b>	
Тема 1.1	Предмет, цели и задачи психологии самопознания человека	Саморазвитие как междисциплинарная категория. Понятия «самосознание», «самопознание», «саморазвитие», «самость». Исторические аспекты проблемы самопознания. Проблема самопознания в религиозных концепциях. Характеристика самопознания в философских концепциях. Основные подходы к изучению саморазвития в зарубежной и отечественной психологии. Роль самопознания в психоанализе. Показатели зрелой личности по Ф.Перлзу. Значение самопознания в гуманистической психологии Место самопознания в бихевиоризме, когнитивной психологии, экзистенциальной психологии. В.В.Столин о проблеме «Я» в психологии. Самоотношение и личностный смысл «Я» по С.Р.Пантилееву. Личность как субъект качественных преобразований.
Тема 1.2	Общая характеристика самопознания	Принципы самопознания. Принцип интериоризации, принцип социального сравнения, принцип самоатрибуции, принцип смысловой интеграции. Сферы самопознания. Области самопознания: сознание, бессознательное. Модель Д.Лафта, Г.Инграма «Окно Джогари» Я-концепция. Структура Я-концепции. Самооценка. Диагностика самооценки. Структурная модель самосознания. Психофизиологическая идентичность, социальная идентичность, личная идентичность. Элементы идентичности: экзистенциальное «Я» (саморегуляция и самоконтроль), категориальное «Я» (самопознание и самооценка), переживаемое «Я» (самоощущение).
Тема 1.3.	Самопознание как процесс	Общая характеристика самопознания как процесса. Обнаружение личностной черты; фиксация в сознании, соотнесение с ситуацией; установление причинно-следственных связей; оценка относительно идеального образца; принятие или непринятие данного качества. Цели и мотивы самопознания. Широкие и узкие, реальные и нереальные, истинные и ложные цели самопознания. Специфический мотив самопознания. Интерес, стадии развития интереса. Неспецифические мотивы самопознания: мотивы, связанные с «Я»; мотивы, связанные с саморазвитием; мотивы других видов деятельности. Механизмы самопознания. Идентификация: перенос качеств другого на себя и перенос своих качеств на другого. Рефлексия. Элементы рефлексии по модели М.Розенберга. Компоненты рефлексивного «Я», измерения, фокусы внимания, области самости, планы самости. Определения способности к саморазвитию. Исследование «образа Я».
<b>Раздел II</b>	<b>Общая характеристика саморазвития</b>	
Тема 2.1	Саморазвитие личности: современное состояние проб Саморазвитие личности: современное состояние проблемы лемы	Отечественные подходы к изучению проблемы саморазвития. Б.Г.Ананьев о значении общественного опыта в развитии личности. Концепция отношений личности В.Н.Мясищева. Проблема саморегуляции в работах Л.И.Анциферовой. Проблема активности

		личности, жизненной стратегии в трудах К.А.Абульхановой-Славской. Зарубежные подходы к изучению проблемы саморазвития. Понятие «аттитюд». Концепция М.Рокича: понятие «Я», ценности и аттитюды. Роль самоактуализации в работах А.Маслоу. Развитие Я-концепции в теории личности К.Роджерса. Роль судьбы и отношения к ней человека по В.Франклу. Личностный рост по В.Франклу. Понятие личностного роста в психологии саморазвития. Личностный рост или актуализация «Я» по К.Роджерсу. Взгляд А.Маслоу в понимании личностного роста. Понимание личностного роста К.Юнгом, А.Адлером, Э.Эриксоном, А.Менегетти
Тема 2.2	Саморазвитие как процесс	Формы саморазвития. Самоутверждение. Мотивы самоутверждения. Самосовершенствование. Роль самовоспитания. Самоактуализация. Характеристика самоактуализирующейся личности по А.Маслоу. Механизмы саморазвития. Самопринятие как механизм саморазвития. Условия самопринятия. Обучение самопринятию по В.Г.Маралову. Самопрогнозирование личности. Характеристики самопрогнозирования. Группы самопрогнозов (ситуативные, перспективные, жизненно-целевые). Стратегии саморазвития. Социальный опыт как условие развития личности. Мироззрение личности. Жизненная позиция. Образ жизни (активность или выжидание). Формирование мотива. Компоненты мотивации.
Тема 2.3.	Психологическая активизация и поддержка саморазвития личности	Самовоспитание как средство саморазвития. Самостимулирование, самопрограммирование, самоинструментирование, самоконтроль, самоотчет. Способы самопознания. Самонаблюдение, самоанализ, сравнение себя с некоторой меркой, моделирование, осознание противоположностей. Барьеры саморазвития: отсутствие самостоятельности; прошлый негативный опыт; стереотипы, шаблоны в поведении, ригидность; социальное влияние; неразвитые способности к самопознанию; несформированность механизмов саморазвития; отсутствие навыков самовоспитания. Диагностика способности к саморазвитию. Разработка индивидуальной программы самовоспитания. Техники саморазвития. Психическая саморегуляция. Изучение индивидуальных тенденций саморазвития. Психологические приемы активизации саморазвития; формирования мотивации к саморазвитию. Технологии целеполагания в процессе саморазвития. Приемы распознавания и преодоления психологических барьеров саморазвития личности. Техники планирования саморазвития как стратегического способа проживания жизни. Целеполагание и тайм-менеджмент. Управление эмоциями и стрессменеджмент. Продуктивное общение и тимбилдинг. Самопрезентация.
<b>Раздел III</b>	<b>Процессы самопознания и саморазвития в онтогенезе.</b>	
Тема 3.1	Особенности самопознания и саморазвития в детском возрасте	Самопознание и саморазвитие в дошкольном возрасте. Формирование представления о себе (Б.Г.Ананьев). Формирование оценочной деятельности. Развитие самосознания (идентификация с телом, именем,

		притязание на признание, половая идентификация, психологическое время личности, социальное пространство). Стремление к самоутверждению. Самопознание и саморазвитие в школьном возрасте. Способность к рефлексии. Развитие самосознания. Появление дополнительных возможностей для саморазвития и самоутверждения. Формирование Я-концепции. Влияние риска на способы самоутверждения. Классификация Б.Г.Мастерова (физический риск, социальный риск, риск самораскрытия).
Тема 3.2.	Самопознание и саморазвитие во взрослости	Сферы самопознания и саморазвития. Роль профессиональной деятельности. Реализация человека в семье, в отношениях с другими, в досуговой деятельности. Проблема кризисов и выхода из них. Степень удовлетворенности жизнью. Биография, жизненный путь человека. Классификация жизненных (биографических) событий: в зависимости от сферы жизни (биологические, социальные); происходят вокруг индивида, с ним самим или внутри него; индивидуальные; социокультурные; по степени массовости, повторяемости и предсказуемости. Свойства событий: время совершения события; длительность события, последовательность; когортные особенности; контекстуальная чистота событий; вероятность осуществления.
Тема 3.3.	Профессиональное саморазвитие личности	Развитие профессионализма. Саморазвитие как результат профессионального творчества. Структура профессионального самосознания: сознание своей принадлежности к определенной профессиональной общности; знание, мнение о степени своего соответствия профессиональным эталонам; знание человека о степени его признания в профессиональной группе; знание о своих сильных и слабых сторонах, путях самосовершенствования, вероятных зонах успехов и неудач; представление о себе и своей работе в будущем. Характеристики профессионального саморазвития (А.К.Маркова): профессиональное самосознание, принятие себя как профессионала; постоянное самоопределение; саморазвитие профессиональных способностей, самопроектирование. Стадии профессионального развития.

### 3.4. Организация самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студента – обязательная часть образовательного процесса, направленная на развитие готовности к профессиональному и личностному самообразованию, на проектирование дальнейшего образовательного маршрута и профессиональной карьеры.

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине организована как совокупность аудиторных и внеаудиторных занятий и работ, обеспечивающих успешное освоение дисциплины.

Аудиторная самостоятельная работа обучающихся по дисциплине выполняется на учебных занятиях под руководством преподавателя и по его заданию. Аудиторная самостоятельная работа обучающихся входит в общий объем времени, отведенного учебным планом на аудиторную работу, и регламентируется расписанием учебных занятий.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся – планируемая учебная, научно-исследовательская, практическая работа обучающихся, выполняемая во внеаудиторное

время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия, расписанием учебных занятий не регламентируется.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся включает в себя:

- подготовку к лекциям, практическим занятиям, самостоятельным проверочным и контрольным работам, экзамену;
- изучение учебных пособий;
- изучение разделов/тем, не выносимых на лекции и практические занятия самостоятельно;
- написание эссе на проблемные темы;
- изучение теоретического и практического материала по рекомендованным источникам;
- выполнение домашних заданий;
- выполнение индивидуальных заданий;
- подготовка к промежуточной аттестации в течение семестра;
- создание презентаций по изучаемым темам.

Самостоятельная работа обучающихся с участием преподавателя в форме иной контактной работы предусматривает групповую и (или) индивидуальную работу с обучающимися и включает в себя:

- проведение индивидуальных и групповых консультаций по отдельным темам/разделам дисциплины;
- проведение консультаций перед экзаменом,
- научно-исследовательскую работу студентов (статьи, участие в студенческих научных конференциях и пр.)

Перечень разделов/тем/, полностью или частично отнесенных на самостоятельное изучение с последующим контролем:

№ пп	Наименование раздела /темы дисциплины, выносимые на самостоятельное изучение	Задания для самостоятельной работы	Виды и формы контрольных мероприятий	Трудоемкость, час
<b>Раздел I</b>	<b>Психология самопознания</b>			
Тема 1.2.	Общая характеристика самопознания	Изучение основной и дополнительной литературы. Выполнение индивидуального задания: Подобрать методики диагностики самооценки и уровня притязаний личности. Провести диагностику самооценки и оформить заключение по результатам обследования.	Индивидуальные задания	5
Тема 1.3.	Самопознание как процесс	Изучение основной и дополнительной литературы. Подготовка сообщения: Типичные трудности самопознания и саморазвития.	Сообщение	5
<b>Раздел II</b>	<b>Общая характеристика саморазвития</b>			
Тема 2.1	Саморазвитие личности: современное состояние проблемы	Изучение основной и дополнительной литературы. Подготовка сообщения: Саморазвитие, становление	Сообщение	5

		внутреннего мира и жизненный путь человека		
Тема 2.2	Саморазвитие как процесс	Изучение основной и дополнительной литературы. Выполнение индивидуального задания: Подготовить презентацию по теме: Характеристика самоактуализирующейся личности.	Индивидуальные задания	5
Тема 2.3	Психологическая активизация и поддержка саморазвития личности	Изучение основной и дополнительной литературы. Выполнение индивидуального задания: Подготовка презентации по теме: В чем смысл, по вашему мнению, самопринятия личности? Какие существуют плюсы и минусы в феномене принятия себя?	Индивидуальные задания	5
<b>Раздел III</b>	<b>Процессы самопознания и саморазвития в онтогенезе.</b>			
Тема 3.2	Самопознание и саморазвитие во взрослости	Изучение основной и дополнительной литературы. Выполнение индивидуального задания: Подготовка презентации: Сформулируйте жизненные принципы, по которым живут ваши родители или близкие люди. Имеете ли вы лично жизненные принципы? Если имеете, какие из них являются для вас наиболее важными?	Индивидуальное задание	5
Тема 3.3	Профессиональное саморазвитие личности	Изучение основной и дополнительной литературы. Выполнение индивидуального задания: Проектирование индивидуальной программы самовоспитания.	Индивидуальное задание	10

### 3.5. Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

При реализации программы учебной дисциплины возможно применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Реализация программы учебной дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий регламентируется действующими локальными актами университета.

Применяются следующий вариант реализации программы с использованием ЭО и ДОТ

В электронную образовательную среду, по необходимости, могут быть перенесены отдельные виды учебной деятельности:

использование ЭО и ДОТ	использование ЭО и ДОТ	объем, час	включение в учебный процесс
смешанное обучение	лекции	34	в соответствии с расписанием учебных занятий
	Практические занятия	34	

#### 4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ, СИСТЕМА И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ

##### 4.1. Соотнесение планируемых результатов обучения с уровнями сформированности компетенций.

Уровни сформированности компетенции(-й)	Итоговое количество баллов в 100-балльной системе по результатам текущей и промежуточной аттестации	Оценка в пятибалльной системе по результатам текущей и промежуточной аттестации	Показатели уровня сформированности		
			универсальной(-ых) компетенции(-й)	общепрофессиональной(-ых) компетенций	профессиональной(-ых) компетенции(-й)
			УК-6 ИД-УК-6.1 ИД-УК-6.2 ИД-УК-6.3 ИД-УК-6.4 ИД-УК-6.5	ОПК-7 ИД-ОПК-7.1 ИД-ОПК-7.2	
высокий	85 – 100	отлично	Обучающийся: излагает материал логично, грамотно, без ошибок; содержательно характеризует виды и особенности процессов самопознания и саморазвития; свободно пользуется профессиональной терминологией; умеет высказывать и обосновывать свои суждения; демонстрирует теоретические знания и подкрепляет ответ примерами из практики применения методов самопознания и саморазвития, обосновывает применение методов психологической активизации и поддержки саморазвития личности;	. Обучающийся: излагает материал логично, грамотно, без ошибок; содержательно характеризует виды и особенности процессов самопознания и саморазвития; свободно пользуется профессиональной терминологией; умеет высказывать и обосновывать свои суждения; демонстрирует теоретические знания и подкрепляет ответ примерами из практики применения методов самопознания и саморазвития, обосновывает применение методов психологической активизации и поддержки саморазвития личности;	

			свободно ориентируется в учебной и профессиональной литературе; дает развернутые, исчерпывающие, профессионально грамотные ответы на вопросы, в том числе, дополнительные.	свободно ориентируется в учебной и профессиональной литературе; дает развернутые, исчерпывающие, профессионально грамотные ответы на вопросы, в том числе, дополнительные.	
повышенный	65 – 84	хорошо/ зачтено (хорошо)/ зачтено	Обучающийся: демонстрирует знания по основным разделам дисциплины, понимает теоретические и методические основы специфики процессов самопознания и саморазвития; описывает механизмы и методы самопознания и саморазвития без опоры на практические примеры; содержание и форма ответа имеют отдельные неточности; ответ, полный, с незначительными неточностями или недостаточно полный.	Обучающийся: демонстрирует знания по основным разделам дисциплины, понимает теоретические и методические основы специфики процессов самопознания и саморазвития; описывает механизмы и методы самопознания и саморазвития без опоры на практические примеры; содержание и форма ответа имеют отдельные неточности; ответ, полный, с незначительными неточностями или недостаточно полный.	
базовый	41 – 64	удовлетворительно/ зачтено (удовлетворительно)/ зачтено	Обучающийся: излагает материал неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для характеристики сущности процессов самопознания и саморазвития не может доказательно обосновать свои суждения; показывает недостаточное умение	Обучающийся: излагает материал неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для характеристики сущности процессов самопознания и саморазвития не может доказательно обосновать свои суждения; показывает недостаточное умение	

			<p>обосновывать применение методов диагностики процессов саморазвития и самопознания; демонстрирует фрагментарные знания основной учебной литературы по дисциплине; ответ отражает знания на базовом уровне теоретического и практического материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профилю обучения.</p>	<p>обосновывать применение методов диагностики процессов саморазвития и самопознания; демонстрирует фрагментарные знания основной учебной литературы по дисциплине; ответ отражает знания на базовом уровне теоретического и практического материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профилю обучения.</p>	
низкий	0 – 40	неудовлетворительно/ не зачтено	<p>- Обучающийся: демонстрирует фрагментарные знания теоретического и практического материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации; испытывает серьезные затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами; ответ отражает отсутствие знаний на базовом уровне теоретического и практического материала в</p>	<p>Обучающийся: демонстрирует фрагментарные знания теоретического и практического материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации; испытывает серьезные затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами; ответ отражает отсутствие знаний на базовом уровне теоретического и практического материала в</p>	



			объеме, необходимом для дальнейшей учебы.	объеме, необходимом для дальнейшей учебы.	
--	--	--	-------------------------------------------	-------------------------------------------	--

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ, ВКЛЮЧАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

При проведении контроля самостоятельной работы обучающихся, текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине Основы самопознания и саморазвития проверяется уровень сформированности у обучающихся компетенций и запланированных результатов обучения по дисциплине указанных в разделе 2 настоящей программы.

### 5.1. Формы текущего контроля успеваемости по дисциплине, примеры типовых заданий:

Код(ы) формируемых компетенций, индикаторов достижения компетенций	Формы текущего контроля	Примеры типовых заданий
УК-6 ИД-УК-6.1 ИД-УК-6.2 ИД-УК-6.3 ИД-УК-6.4 ИД-УК-6.5 ОПК-7 ИД-ОПК-7.1 ИД-ОПК-7.2	Устный опрос	Вопросы: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самопознание как процесс: цели, мотивы, способы, результаты.</li> <li>2. Значение самопознания в жизни человека. Сферы и области самопознания.</li> <li>3. Идентификация и рефлексия как механизмы самопознания.</li> <li>4. Барьеры самопознания.</li> <li>5. Общая характеристика саморазвития. Предпосылки выдвижения проблемы саморазвития.</li> <li>6. Саморазвитие как процесс. Формы саморазвития</li> <li>7. Самопринятие и самопрогнозирование как механизмы саморазвития.</li> </ol>
ОПК-7 ИД-ОПК-7.1 ИД-ОПК-7.2	Индивидуальные задания	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приведите по одному примеру из художественной литературы, своей жизни или жизненных наблюдений, описывающие поведение личности, находящейся в субъектной и объектной позиции в отношении своего развития. Опишите суть ситуации развития и акта развития. Аргументируйте свою аттестацию данного изменения как объектного либо субъектного.</li> <li>2. Изложите содержание одной из статей в психологических журналах за последние пять лет, где использовались методики психологической диагностики</li> </ol>

Код(ы) формируемых компетенций, индикаторов достижения компетенций	Формы текущего контроля	Примеры типовых заданий
		<p>саморазвития или характеристик саморазвивающейся личности. Укажите выходные данные статьи.</p> <p>3. Как бы вы определили, в чем ценность саморазвития? Есть ли у вас лично желание развивать себя? Если есть, то что в себе вы хотели бы развивать?</p> <p>4. Что общего и что различного привносит приставка «само-» в такие понятия, как самоутверждение и самостоятельность?</p> <p>5. В чем, по вашему мнению, состоит отличие исследования саморазвития в отечественной психологии при реализации различных подходов: культурно-исторического, антропологического, акмеологического и субъектного?</p>
<p>УК-6 ИД-УК-6.1 ИД-УК-6.2</p>	<p>Сообщения</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Идентификация и рефлексия как механизмы самопознания</li> <li>2. Предпосылки выдвижения проблемы саморазвития личности в психологии.</li> <li>3. Саморазвитие, становление внутреннего мира и жизненный путь человека</li> <li>4. Психологические особенности профессионального саморазвития психолога.</li> <li>5. Общая характеристика профессионального саморазвития психолога</li> <li>6. Самопринятие и самопрогнозирование как механизм саморазвития Саморазвитие как процесс. Формы саморазвития.</li> <li>7. Типичные трудности самопознания и саморазвития.</li> </ol>
<p>ОПК-7 ИД-ОПК-7.1 ИД-ОПК-7.2</p>	<p>Тестирование</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укажите характерные для субъектной позиции атрибуты: <ol style="list-style-type: none"> <li>А) активность, автономность, опосредованность</li> <li>Б) директивность, инициативность, проективность</li> <li>В) стабильность, каузальность, когерентность</li> </ol> </li> <li>2. Выберите один правильный ответ. В какой из семей скорее вырастут дети с высокой потребностью в саморазвитии? <ol style="list-style-type: none"> <li>А) в семье, где родители поощряют в детях самостоятельность</li> <li>Б) в семье, где родители очень опекают своих детей.</li> <li>В) в семье, где родители стараются, чтобы у их детей было много друзей.</li> </ol> </li> <li>3. Укажите профессионально важные требования к выбору или разработке игр/упражнений, направленных на активизацию и стимуляцию саморазвития в контексте профессиональной деятельности.</li> </ol>

Код(ы) формируемых компетенций, индикаторов достижения компетенций	Формы текущего контроля	Примеры типовых заданий
		<p>А) учитывать специфику выбранной профессиональной деятельности  Б) соответствовать требованиям психологической и физической безопасности  В) применять в работе с группой 10-15 человек  Г) быть направленными на активизацию и стимуляцию процессов саморазвития в контексте профессиональной деятельности  Д) все ответы верны</p> <p>4. Умение человека стать тем, кем он способен стать, т.е. он обязан выполнить свою миссию – реализовать то, что в нем заложено, в соответствии с собственными высшими потребностями это -  А) самоактуализация  Б) самовоспитание  В) самосознание  Г) саморазвитие</p> <p>5. Процесс познания себя, своих потенциальных и актуальных свойств, личностных, интеллектуальных особенностей, черт характера, своих отношений с другими людьми и т.п. это –  А) самопознание  Б) самовоспитание  В) самосознание  Г) саморазвитие</p>

5.2. Критерии, шкалы оценивания текущего контроля успеваемости:

Наименование оценочного средства (контрольно-оценочного мероприятия)	Критерии оценивания	Шкалы оценивания	
		100-балльная система	Пятибалльная система
Устный опрос	Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность		5

Наименование оценочного средства (контрольно-оценочного мероприятия)	Критерии оценивания	Шкалы оценивания	
		100-балльная система	Пятибалльная система
	осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Обучающийся демонстрирует глубокие и прочные знания материала по заданным вопросам, исчерпывающе и последовательно, грамотно и логически стройно его излагает материал.		зачтено
	Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения дисциплины; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Обучающийся твердо знает материал по заданным вопросам, грамотно и последовательно его излагает, но допускает несущественные неточности в определениях.		4 зачтено
	Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Обучающийся способен конкретизировать обобщенные знания только с помощью преподавателя. Обучающийся обладает фрагментарными знаниями по теме вопроса, слабо владеет понятийным аппаратом, нарушает последовательность в изложении материала.		3 зачтено
	Дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающийся не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь косноязычна. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа обучающегося не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы темы.		2 не зачтено
Индивидуальные	Студент демонстрирует полное понимание проблемы, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических заданий. Все требования,		5 зачтено

Наименование оценочного средства (контрольно-оценочного мероприятия)	Критерии оценивания	Шкалы оценивания	
		100-балльная система	Пятибалльная система
задания	предъявляемые к заданию, выполнены. Содержание глубокое и всестороннее.		
	Студент демонстрирует значительное понимание проблемы, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками решения практических задач. Все требования, предъявляемые к заданию, выполнены. В основном, работа ясная и целостная.		4 зачтено
	Студент демонстрирует частичное понимание проблемы, имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей. Многие требования, предъявляемые к заданию, не выполнены. Частично присутствует интеграция элементов в целое, но работа неоригинальна, и/или незакончена.		3 зачтено
	Студент демонстрирует непонимание проблемы. Работа незакончена, фрагментарна и бессвязна и /или это плагиат.		2 не зачтено
	Задание не представлено.		
Сообщение	Содержание сообщения соответствует заявленной тематике. Студент полностью и самостоятельно логично излагает материал, владеет специальной терминологией, демонстрирует общую эрудицию в предметной области, использует при ответе ссылки на материал специализированных источников, в том числе на ресурсы Интернета, соотносит теорию с практическими задачами. Развернуто отвечает на дополнительные вопросы.		5 зачтено
	Содержание сообщения соответствует заявленной тематике. Студент логично излагает материал, владеет специальной терминологией, демонстрирует базовые знания в предметной области, использует при ответе ссылки на материал специализированных источников, в том числе на ресурсы Интернета. На дополнительные вопросы дает обоснованные ответы.		4 зачтено
	Сообщение представлено. Студент излагает материал в опоре на помощь преподавателя, демонстрирует отдельные знания в предметной области, использует при ответе ссылки на материал специализированных источников, в том числе на ресурсы Интернета. На вопросы отвечает фрагментарно.		3 зачтено
	Содержание не соответствует заявленной тематике. Изложение материала		2

Наименование оценочного средства (контрольно-оценочного мероприятия)	Критерии оценивания	Шкалы оценивания	
		100-балльная система	Пятибалльная система
	алогично. Студент не владеет специальной терминологией, теоретическая база доклада не усвоена. Используемый для доклада материал антинаучен		не зачтено
Тест	от 90% правильных ответов и выше		5 зачтено
	от 75% до 90% правильных ответов		4 зачтено
	от 50% до 75% правильных ответов		3 зачтено

### 5.3. Промежуточная аттестация успеваемости по дисциплине:

Код(ы) формируемых компетенций, индикаторов достижения компетенций	Форма промежуточной аттестации	Типовые контрольные задания и иные материалы для проведения промежуточной аттестации: перечень теоретических вопросов к экзамену представлен в приложении
	1 семестр	
УК-6 ИД-УК-6.1 ИД-УК-6.2 ИД-УК-6.3 ИД-УК-6.4 ИД-УК-6.5 ОПК-7 ИД-ОПК-7.1 ИД-ОПК-7.2	Экзамен: в устной форме по билетам	Билет 1 Вопрос 1. Проблема самосознания и саморазвития в психологии. Вопрос 2. Представление человека о себе. Окном Джогари. Задание. Как вы понимаете, что такое цель саморазвития? Приведите конкретные примеры целей саморазвития. Если вы в той или иной степени занимаетесь саморазвитием, попробуйте осознать и сформулировать его цель. Билет 2 Вопрос 1. Я-концепция в различных психологических теориях. Вопрос 2. Рефлексия как механизм самопознания. Задание. Сформулируйте жизненные принципы, по которым живут ваши родители или близкие

		<p>люди. Имеете ли вы лично жизненные принципы? Если имеете, какие из них являются для вас наиболее важными?</p> <p>Билет 3.</p> <p>Вопрос 1. Методика обучения самопринятию (В.Г.Моралов)</p> <p>Вопрос 2. Методы развития самопознания (индивидуальные, групповые).</p> <p>Задание. Как вы понимаете, что такое человеческое «Я»? Приведите примеры многообразия проявлений «Я».</p>
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### 5.4. Критерии, шкалы оценивания промежуточной аттестации учебной дисциплины:

Форма промежуточной аттестации	Критерии оценивания	Шкалы оценивания	
		100-балльная система	Пятибалльная система
<p>экзамен в устной форме по билетам</p>	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрирует знания отличающиеся глубиной и содержательностью, дает полный исчерпывающий ответ, как на основные вопросы билета, так и на дополнительные;</li> <li>– свободно владеет научными понятиями, ведет диалог и вступает в научную дискуссию;</li> <li>– способен к интеграции знаний по определенной теме, структурированию ответа, к анализу положений существующих теорий, научных школ, направлений по вопросу билета;</li> <li>– логично и доказательно раскрывает проблему, предложенную в вопросе билета;</li> <li>– свободно выполняет практические задания повышенной сложности, предусмотренные программой, демонстрирует системную работу с основной и дополнительной литературой.</li> </ul> <p>- ответ не содержит фактических ошибок и характеризуется глубиной, полнотой, уверенностью суждений, иллюстрируется примерами, в том числе из собственной практики.</p>		5
	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– показывает достаточное знание учебного материала, но допускает</li> </ul>		4

Форма промежуточной аттестации	Критерии оценивания	Шкалы оценивания	
Наименование оценочного средства		100-балльная система	Пятибалльная система
	<p>несущественные фактические ошибки, которые способен исправить самостоятельно, благодаря наводящему вопросу;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– недостаточно раскрыта проблема по одному из вопросов билета;</li> <li>– недостаточно логично построено изложение вопроса;</li> <li>– успешно выполняет предусмотренные в программе практические задания средней сложности, активно работает с основной литературой,</li> <li>– демонстрирует, в целом, системный подход к решению практических задач, к самостоятельному пополнению и обновлению знаний в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.</li> </ul> <p>В ответе раскрыто, в основном, содержание билета, имеются неточности при ответе на дополнительные вопросы.</p>		
	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– показывает знания фрагментарного характера, которые отличаются поверхностностью и малой содержательностью, допускает фактические грубые ошибки;</li> <li>– не может обосновать закономерности и принципы, объяснить факты, нарушена логика изложения, отсутствует осмысленность представляемого материала, представления о межпредметных связях слабые;</li> <li>– справляется с выполнением практических заданий, предусмотренных программой, знаком с основной литературой, рекомендованной программой, допускает погрешности и ошибки при теоретических ответах и в ходе практической работы;</li> <li>- содержание билета раскрыто слабо, имеются неточности при ответе на основные и дополнительные вопросы билета, ответ носит репродуктивный характер;</li> <li>- неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи</li> </ul>		3



Форма промежуточной аттестации	Критерии оценивания	Шкалы оценивания	
Наименование оценочного средства		100-балльная система	Пятибалльная система
	<p>или не справляется с ними самостоятельно.</p> <p>Обучающийся</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обнаруживает существенные пробелы в знаниях основного учебного материала;</li> <li>- допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой практических заданий.</li> <li>- на большую часть дополнительных вопросов по содержанию экзамена затрудняется дать ответ или не дает верных ответов, не владеет специальной терминологией, не ориентируется в источниках специализированных знаний.</li> </ul>		2

### 5.5. Система оценивания результатов текущего контроля и промежуточной аттестации.

Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.

Форма контроля	100-балльная система	Пятибалльная система
Текущий контроль:		
- <i>устный опрос</i>		2 – 5
- <i>индивидуальные задания (тема 1.2, 1.3)</i>		2 – 5
- <i>сообщение (темы 1.3, 2.1)</i>		2 – 5
- <i>индивидуальные задания (темы 2.2;2.3,,3.2,3.3)</i>		2 – 5
Промежуточная аттестация (экзамен)		<i>отлично</i> <i>хорошо</i>
<b>Итого за семестр</b> <i>экзамен</i>		<i>удовлетворительно</i> <i>неудовлетворительно</i>

## 6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Реализация программы предусматривает использование в процессе обучения следующих образовательных технологий:

- проблемная лекция;
- проектная деятельность (выполнение проектно-аналитических заданий);
- поиск и обработка информации с использованием сети Интернет;
- просмотр учебных фильмов с их последующим анализом;
- использование на лекционных занятиях видеоматериалов и наглядных пособий;
- обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа);
- технологии с использованием игровых методов: ролевых, деловых, и других видов обучающих игр;

## 7. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практическая подготовка в рамках учебной дисциплины реализуется при проведении практических занятий, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

## 8. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов используются подходы, способствующие созданию безбарьерной образовательной среды: технологии дифференциации и индивидуального обучения, применение соответствующих методик по работе с инвалидами, использование средств дистанционного общения, проведение дополнительных индивидуальных консультаций по изучаемым теоретическим вопросам и практическим занятиям, оказание помощи при подготовке к промежуточной аттестации.

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса лицам с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения.

Учебные и контрольно-измерительные материалы представляются в формах, доступных для изучения студентами с особыми образовательными потребностями с учетом нозологических групп инвалидов:

Для подготовки к ответу на практическом занятии, студентам с ограниченными возможностями здоровья среднее время увеличивается по сравнению со средним временем подготовки обычного студента.

Для студентов с инвалидностью или с ограниченными возможностями здоровья форма проведения текущей и промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

Промежуточная аттестация по дисциплине может проводиться в несколько этапов в форме рубежного контроля по завершению изучения отдельных тем дисциплины. При необходимости студенту предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся создаются, при необходимости, фонды оценочных средств, адаптированные для лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе.

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины при обучении с использованием традиционных технологий обучения.

№ и наименование учебных аудиторий, лабораторий, мастерских, библиотек, спортзалов, помещений для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования и т.п.	Оснащенность учебных аудиторий, лабораторий, мастерских, библиотек, спортивных залов, помещений для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования и т.п.
<i>119071, г. Москва, Малая Калужская улица, дом 1, Донская улица, дом 39, к 2.</i>	
аудитория для проведения занятий лекционного типа	комплект учебной мебели, технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории: – ноутбук; – проектор
аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	комплект учебной мебели, технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории: – ноутбук; – проектор
Помещения для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность помещений для самостоятельной работы обучающихся
читальный зал библиотеки:	- компьютерная техника; подключение к сети «Интернет»

Материально-техническое обеспечение дисциплины при обучении с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Необходимое оборудование	Параметры	Технические требования
Персональный компьютер/ ноутбук/планшет, камера, микрофон, динамики, доступ в сеть Интернет	Веб-браузер	Версия программного обеспечения не ниже: Chrome 72, Opera 59, Firefox 66, Edge 79, Яндекс.Браузер 19.3
	Операционная система	Версия программного обеспечения не ниже: Windows 7, macOS 10.12 «Sierra», Linux
	Веб-камера	640x480, 15 кадров/с
	Микрофон	любой
	Динамики (колонки или наушники)	любые
	Сеть (интернет)	Постоянная скорость не менее 192 кБит/с

Технологическое обеспечение реализации программы осуществляется с использованием элементов электронной информационно-образовательной среды университета.

## 10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Автор(ы)	Наименование издания	Вид издания (учебник, УП, МП и др.)	Издательство	Год издания	Адрес сайта ЭБС или электронного ресурса (заполняется для изданий в электронном виде)	Количество экземпляров в библиотеке Университета
10.1 Основная литература, в том числе электронные издания							
1	Маралов В. Г	Психология саморазвития	учебник и практикум	М: Юрайт	2022	<a href="https://urait.ru/book/psihologiya-samorazvitiya-491953">https://urait.ru/book/psihologiya-samorazvitiya-491953</a>	
2	Елисеев О. П.	Практикум по психологии личности	учебник	М: Юрайт	2022	<a href="https://urait.ru/book/praktikum-po-psihologii-lichnosti-492010">https://urait.ru/book/praktikum-po-psihologii-lichnosti-492010</a>	
3.	Диянова З. В.	Психология личности. Закономерности и механизмы развития личности	учебное пособие	М: Юрайт	2022	<a href="https://urait.ru/book/psihologiya-lichnosti-zakonomernosti-i-mehanizmy-razvitiya-lichnosti-492889">https://urait.ru/book/psihologiya-lichnosti-zakonomernosti-i-mehanizmy-razvitiya-lichnosti-492889</a>	
4.	Артюхова Т. Ю.	Психология и педагогика саморазвития студентов высшей школы	учебное пособие	М: Юрайт	2022	<a href="https://urait.ru/book/psihologiya-i-pedagogika-samorazvitiya-studentov-vysshey-shkoly-497108">https://urait.ru/book/psihologiya-i-pedagogika-samorazvitiya-studentov-vysshey-shkoly-497108</a>	
10.2. Дополнительная литература, в том числе электронные издания							
1	Щукина М.А.	Психология саморазвития личности	монография	СПб: СПбГУ	2015	<a href="https://znanium.com/catalog/document?id=302332">https://znanium.com/catalog/document?id=302332</a>	
2	Минюрова С. А.	Психология самопознания и саморазвития	учебник	М : ФЛИНТА	2017	<a href="https://znanium.com/catalog/document?id=388227">https://znanium.com/catalog/document?id=388227</a>	-
3	Иванова И. В.	Педагогическое сопровождение становления саморазвивающейся	монография	М: ИНФРА-М	2019	<a href="https://znanium.com/catalog/document?id=33798">https://znanium.com/catalog/document?id=33798</a>	-

		личности					
4	Чумаков М. В	Эмоционально-волевая сфера личности	учебное пособие	М: Юрайт,	2022	<a href="https://urait.ru/book/emocionalno-volevaya-sfera-lichnosti-496781">https://urait.ru/book/emocionalno-volevaya-sfera-lichnosti-496781</a>	
5.	Рамендик Д. М.	Тренинг личностного роста	учебник и практикум	М: Юрайт	2022	<a href="https://urait.ru/book/trening-lichnostnogo-rosta-490470">https://urait.ru/book/trening-lichnostnogo-rosta-490470</a>	
10.3 Методические материалы (указания, рекомендации по освоению дисциплины авторов РГУ им. А. Н. Косыгина)							
1	Арсланьян В.П.	Методические указания по дисциплине «Психология девиантного поведения»	Утверждены на заседании кафедры психологии 21.10.2021 г. Протокол № 3	2021	Методические указания	ЭИОС	

## 11. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

11.1. Ресурсы электронной библиотеки, информационно-справочные системы и профессиональные базы данных:

№ пп	Наименование, адрес веб-сайта
1.	ЭБС «Лань» <a href="http://www.e.lanbook.com/">http://www.e.lanbook.com/</a>
2.	«Znaniium.com» научно-издательского центра «Инфра-М» <a href="http://znaniium.com/">http://znaniium.com/</a>
3.	Электронные издания «РГУ им. А.Н. Косыгина» на платформе ЭБС «Znaniium.com» <a href="http://znaniium.com/">http://znaniium.com/</a>
4.	ЭБС издательства «ЮРАЙТ» <a href="http://www.biblio-online.ru">http://www.biblio-online.ru</a>
5.	Профессиональные ресурсы: Институт психологии РАН: <a href="http://ipras.ru/">http://ipras.ru/</a> Кабинет психологических портретов: <a href="http://www.psyh-portret.ru/">http://www.psyh-portret.ru/</a> Конструктор тестов <a href="https://onlinetestpad.com">https://onlinetestpad.com</a> Портал психологического онлайн-тестирования <a href="http://psyttests.org">http://psyttests.org</a> Портал Академической психологии: <a href="http://www.portal-psychology.ru/">http://www.portal-psychology.ru/</a> Практическая психология: <a href="http://psynet.narod.ru/">http://psynet.narod.ru/</a> Практический психолог: <a href="http://www.psilib.ru">http://www.psilib.ru</a> Психологическое тестирование он-лайн <a href="https://testometrika.com">https://testometrika.com</a> Российское психологическое общество (РПО): <a href="http://psyrus.ru/">http://psyrus.ru/</a> Энциклопедия психодиагностики <a href="https://psylab.info/">https://psylab.info/</a> Психологическая газета. Профессиональное интернет-издание <a href="https://www.psy.su">https://www.psy.su</a>

11.2. Перечень лицензионного программного обеспечения

№ пп	Наименование лицензионного программного обеспечения	Реквизиты подтверждающего документа
1.	<i>Windows 10 Pro, MS Office 2019</i>	<i>контракт № 18-ЭА-44-19 от 20.05.2019</i>

**ЛИСТ УЧЕТА ОБНОВЛЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

В рабочую программу учебной дисциплины внесены изменения/обновления и утверждены на заседании кафедры психологии:

<b>№ пп</b>	<b>год обновления РПД</b>	<b>характер изменений/обновлений с указанием раздела</b>	<b>номер протокола и дата заседания кафедры</b>