



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Куйбышевский филиал федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования «Новосибирский  
государственный педагогический университет»

УТВЕРЖДАЮ

Декан  
Факультет психолого-педагогического  
образования

В.А.Кобелев

(подпись)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
**Основы саморазвития личности**

Направление подготовки:  
**44.03.02 Психолого-педагогическое образование**

Направленность (профиль):  
**Психология образования**

Уровень высшего образования:  
**бакалавриат**

Форма обучения:  
**заочная**

**СОСТАВИТЕЛИ:**

Старший преподаватель кафедры психологии и педагогики Л.Н.Степанова

Кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии и педагогики Е. В. Кузнецова

**РЕКОМЕНДОВАНО К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ**

на заседании кафедры психологии и педагогики (КФ) (протокол №10 от 30.06.2021 г.)

Заведующий кафедрой психологии и педагогики (КФ) О.И.Мезенцева

# 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1 Цель освоения дисциплины:

формирование целостного представления о внутренних стимулах саморазвития личности, развитии навыков самопознания, психологической саморегуляции, самопрезентации и личностного роста.

## 1.2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, утвержденным приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 г. №122, профессиональными стандартами: педагог-психолог (психолог в сфере образования), утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.07.2015 г. №514н, специалист в области воспитания, утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 10.01.2017 г. №10н.

Дисциплина относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины» учебного плана образовательной программы, изучается в 7 семестре. Трудоемкость дисциплины: 2 ЗЕ / 72 часа, в том числе 10 часов - контактная работа с преподавателем, 58 часа - самостоятельная работа (таблица 2).

## 1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине

Дисциплина направлена на формирование компетенции(-ий), представленных в таблице 1.

*Таблица 1*

### Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	
Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<b>ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями</b>	
ОПК-6.1 Обосновывает применение конкретных психолого-педагогических технологий, необходимых для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.	Знать: - особенности применения современных педагогических технологий, необходимых для индивидуализации обучения.
ОПК-6.2 Демонстрирует современные технологии работы с информационными базами данных и иными информационными системами для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.	Уметь: - проводить по известному алгоритму психологические занятия и тренинги с использованием современных педагогических технологий.
ОПК-6.3 Демонстрирует понимание документации специалистов (педагогов, дефектологов, логопедов и т.д.) и рекомендаций по использованию индивидуально-ориентированных образовательных технологий с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся в учебной деятельности и воспитании личности.	Владеть: - современными технологиями работы с информационными базами данных и иными информационными системами.
ОПК-6.4 Демонстрирует умения проводить по известному алгоритму психологические занятия и тренинги с использованием современных психолого-педагогических технологий, необходимых для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.	

<b>ПК-1 Способен планировать, организовывать и участвовать в диагностических мероприятиях и консультации при осуществлении социально-психологической и социально-педагогической поддержки обучающихся, в том числе одаренных детей и детей с ОВЗ, в процессе социализации</b>	
ПК-1.1 Совместно с коллегами по образовательному учреждению проводит анализ жизненных ситуаций обучающихся, потенциально возможных создавать неблагоприятные развитие ребенка	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- алгоритм организации мероприятий, направленных на социально-психологическую и социально-педагогическую поддержку обучающихся, в том числе одаренных детей и детей с ОВЗ.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять алгоритм мероприятий по профилактике девиаций у учащихся.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками организации деятельности по формированию социально-психологической компетентности учащихся.</li> </ul>
ПК-1.2 Выбирает и планирует отдельные мероприятия и программы социально-психологической и социально-педагогической поддержки обучающихся, в том числе одаренных детей и детей с ОВЗ, в процессе социализации	
ПК-1.3 Планирует и приводит объяснение технологии формирования социальной компетентности учащихся, в том числе одаренных детей и детей с ОВЗ, попавшим в трудную жизненную ситуацию	
ПК-1.4 Демонстрирует алгоритм осуществления одного из мероприятий по профилактике социальных девиаций у учащихся	
ПК-1.5 Осуществляет планирование совместно с коллегами индивидуальных программ социально-педагогической поддержки и социально-психологического сопровождения учащихся, в том числе детей с ОВЗ, и демонстрирует технологии социально-педагогической поддержки детей с ОВЗ и их родителей	
ПК-1.6 Демонстрирует методы диагностики обучающихся группы риска и технологии консультационно-профилактической работы с ними и с семьями группы риска	
ПК-1.7 Демонстрирует способы организации совместной деятельности с социальными институтами в целях позитивной социализации обучающихся в том числе детей с ОВЗ	

## 2 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Седьмой семестр

#### Тема 1. Основы самопознания

Психология самопознания и саморазвития: становление, предмет изучения  
Понятия «самосознание», «самопознание», «саморазвитие», «самость». Исторические аспекты проблемы самопознания. Проблема самопознания в религиозных концепциях. Способы самопознания и его значение в жизнедеятельности индивида (буддизм, христианство, ислам).

Характеристика самопознания в философских концепциях. Проблема «Я» в рассуждениях Декарта. Проблема личного тождества в формулировке Паскаля. Ступени развития самосознания в концепции Гегеля («единичное самосознание», «признающее самосознание», «всеобщее самосознание»).

Значение самопознания в психологии. Роль самопознания в психоанализе (З.Фрейд, К.Юнг). Осознание субличности в психосинтезе Р.Ассаджоли. Показатели зрелой личности по Ф.Перлзу (гештальтпсихология), проработка невротических уровней: «клише», «искусственный», «тупик», «внутренний взрыв». Значение самопознания в гуманистической психологии (К.Роджерс). Место самопознания в бихевиоризме, когнитивной психологии, экзистенциальной психологии. В.В.Столин о проблеме «Я» в психологии. Самоотношение и личностный смысл «Я» по С.Р.Пантिलеву.

Структурная модель самосознания. Психофизиологическая идентичность, социальная идентичность, личная идентичность. Элементы идентичности: экзистенциальное «Я» (саморегуляция и самоконтроль), категориальное «Я» (самопознание и самооценка), переживаемое «Я» (самоощущение).

Общая характеристика самопознания

Принципы самопознания. Принцип интериоризации, принцип социального сравнения, принцип самоатрибуции, принцип смысловой интеграции.

Сферы самопознания. Личностно-характерологические особенности; мотивационно-ценностная сфера личности; эмоционально-волевая сфера личности; сфера способностей и возможностей; познавательная сфера личности; сфера внешнего облика; сфера особенностей темперамента; сфера отношений с другими людьми; сфера деятельности; сфера собственного жизненного пути.

Области самопознания: сознание, бессознательное. Осознание архетипов по К.Юнгу. Модель Д.Лафта, Г.Инграма «Окно Джогари» (арена, слепое пятно, видимость, неизвестное).

Я-концепция – совокупность представлений о себе. Структура Я-концепции: Я-реальное, Я-идеальное, зеркальное «Я». Представление о себе, формирование самооценки. Значение Я-концепции в жизнедеятельности человека.

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.

Способы самопознания. Самонаблюдение (попутное, целенаправленное), самоанализ, сравнение себя с некоторой меркой, моделирование, осознание противоположностей.

Специальные средства. Индивидуальное консультирование психолога, работа в группе социально-психологического тренинга.

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».

Практикум по самопознанию

Определения способности к саморазвитию (А.И.Красило). Выявление составляющих Я-концепции с применением проективных методик. Исследование «образа Я». Изучение самооценки при помощи методики ранжирования. Обучение самопринятию по В.Г.Маралову.

## **Тема 2. Общая характеристика саморазвития**

Понятие о развитии

Понятие о развитии. Развитие как процесс количественных и качественных изменений; как физическое, нравственное, личностное изменение; как ценность.

Внутренний мир человека (субъективная реальность). Содержание внутреннего мира: «самовыражения Я», «размышления о другом», «планирование будущего», «фиксация на препятствиях», «чувственное восприятие мира», «фантазии». Развитие субъективной реальности. Периодизация В.И.Слободчикова. Событийная общность, самобытность. Кризисы рождения, кризисы развития. Стадии принятия, стадии освоения. Ступени развития: оживление, одушевление, персонализация, индивидуализация, универсализация.

Саморазвитие личности: современное состояние проблемы

Отечественные подходы к изучению проблемы саморазвития. Б.Г.Ананьев о значении общественного опыта в развитии личности. Концепция отношений личности В.Н.Мясищева. Понятие «социальная установка» Д.М.Узнадзе. Механизмы регуляции социально ориентированного поведения в теории Ш.А.Надирашвили. Проблема саморегуляции, представленная 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. Типология аттитюдов по М.Фишбеину (аттитюд к действию, аттитюд к объекту). Роль самоактуализации в работах А.Маслоу. Развитие Я-концепции в теории личности К.Роджерса. Роль судьбы и отношения к ней человека по В.Франклу.

Понятие личностного роста в психологии саморазвития. Личностный рост или актуализация «Я» по К.Роджерсу. Взгляд А.Маслоу в понимании личностного роста. Личностный рост по В.Франклу. Понимание личностного роста К.Юнгом, А.Адлером, Э.Эриксоном, А.Менегетти.

Саморазвитие как процесс

Формы саморазвития. Самоутверждение. Мотивы самоутверждения. Самосовершенствование. Роль самовоспитания. Самоактуализация. Характеристика самоактуализирующейся личности по А.Маслоу: принятие себя, других и природы; непосредственность, простота и естественность, центрированность на проблеме; независимость (потребность в уединении); автономия (независимость от культуры и окружения); свежесть восприятия; вершинные переживания; общественный интерес; глубокие межличностные отношения; демократический характер; философское чувство

юмора; креативность; сопротивление окультуриванию.

Механизмы саморазвития. Самопринятие как механизм саморазвития. Условия самопринятия. Самопрогнозирование личности. Характеристики самопрогнозирования: содержание и направленность; определенность и неопределенность; устойчивость; временные характеристики. Группы самопрогнозов (ситуативные, перспективные, жизненно-целевые). Стратегии саморазвития.

Социальный опыт как условие развития личности. Мироззрение личности. Жизненная позиция. Образ жизни (активность или выживание). Формирование мотива. Компоненты мотивации: потребностный (социальные и биологические потребности), «внутренний фильтр» (нравственный контроль, оценка своих возможностей), целевой компонент (процесс удовлетворения потребности, предметное действие).

Самовоспитание как средство саморазвития. Самостимулирование, самопрограммирование, самоинструктирование, самоконтроль, самоотчет.

Барьеры саморазвития: отсутствие самостоятельности; прошлый негативный опыт; стереотипы, шаблоны в поведении, ригидность; социальное влияние; неразвитые способности к самопознанию; несформированность механизмов саморазвития; отсутствие навыков самовоспитания.

Практикум по саморазвитию

Диагностика способности к саморазвитию. Оценка уровня самоактуализации по опроснику А.Шострома. Методика «Мотивация аффилиации» (А.Меграбян и М.Ш.Магомед-Эминов). Методика определения индекса жизненной удовлетворенности. Изучение индивидуальных тенденций саморазвития – тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А.Леонтьева.

Упражнение с идеальной моделью. Разработка индивидуальной программы самовоспитания (на примере программы самовоспитания С.Б.Елканова). Техники саморазвития. Психотехники, направленные на помощь в решении проблем. Метод, ориентированный на реконструкцию будущего Ф.Мелджеса. Обучение аутогенной тренировке. Автопортрет как метод саморегуляции личности. Психическая саморегуляция («Зарядка позитивного мышления»).

### **Тема 3. Процесс самопознания и саморазвития в онтогенезе**

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).

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. Тип «вечные юноши».

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.

Профессиональное саморазвитие личности

Развитие профессионализма. Создание условий для саморазвития, самореализации сотрудников. 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 Д.Сьюпера (пробуждение, исследование, консолидация, сохранение, спад).

Самоменеджмент

Самоменеджмент. Диагностика способности к самоуправлению. Время в жизни человека. Жизненные перспективы личности и организация времени.

Анализ «поглотителей» времени.

Техника самоменеджмента. Система планирования времени. Методика разработки личных жизненных планов.

### Содержание работ по дисциплине

Таблица 2

Содержание работы	Виды и формы работы, час					Всего, час	Код компетенции
	Контактная работа				Самостоятельная работа		
	Лекции	Лабораторные	Практические	Консультации			
<b>Седьмой семестр</b>							
Тема 1. Основы самопознания	2		2		20	24	ОПК-6, ПК-1
Тема 2. Общая характеристика саморазвития	2		2		20	24	ОПК-6, ПК-1
Тема 3. Процесс самопознания и саморазвития в онтогенезе			2		18	20	ОПК-6, ПК-1
Подготовка к зачету					4	4	ОПК-6, ПК-1
Итого по дисциплине	4		6		62	72	



### **3 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для успешного освоения дисциплины следует ознакомиться с содержанием разделов и тем по дисциплине (см. п. 2), следовать технологической карте при выполнении самостоятельной работы (табл. 3), использовать рекомендованные ресурсы (п. 4) и выполнять требования внутренних стандартов университета.

## 4 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Основная учебная литература

1. **Психология развития** : учебник для вузов : допущено УМО вузов РФ / Т. Д. Марцинковская, Т. М. Марютина, Ю. В. Микадзе и др. ; под ред. Т. Д. Марцинковской. - 5-е изд., испр. - Москва : Академия, 2014. - 528 с.

### 4.2. Дополнительная учебная литература

1. **Фопель К.** Барьеры, блокады и кризисы в групповой работе : сборник упражнений : пер. с нем. / К. Фопель. - Москва : Генезис, 2003. - 160 с. - (Все о психологической группе). - ISBN 5-85297-078-6 : 105-00.
2. **Фопель К.** Сплоченность и толерантность в группе : Психологические игры и упражнения : пер. с нем. / К. Фопель. - Москва : Генезис, 2003. - 336 с. - (Все о психологической группе). - ISBN 5-85297-046-8 : 165-20.
3. **Чернова Г.Р.** Психология общения : [учебное пособие] / Г. Р. Чернова, Т. В. Слотина. - Санкт-Петербург : Питер, 2015. - 240 с. : ил. - (Учебное пособие) (Стандарт третьего поколения). - Библиогр. в конце глав и с. 229. - бакалавры. - ISBN 978-5-496-01849-4 : 642-60. Психология общения : [учебное пособие] / Г. Р. Чернова, Т. В. Слотина. - Санкт-Петербург : Питер, 2015. - 240 с. : ил. - (Учебное пособие) (Стандарт третьего поколения).
4. **Шевцова И.В.** Тренинг личностного роста / И. В. Шевцова. - Санкт-Петербург : Речь, 2003. - 144 с. - (Психологический тренинг). - ISBN 5-9268-0176-1 : 90-00.
5. **Шевцова И.В.** Тренинг тренеров : 9 дней личностного роста / И. В. Шевцова. - Санкт-Петербург : Речь, 2006. - 128 с. - (Психологический тренинг). - ISBN 5-9268-0434-5 : 62-50

### 4.3. Ресурсы открытого доступа:

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Режим доступа: <http://window.edu.ru/>

### 4.4. Технологическая карта самостоятельной работы студента

Таблица 3

Темы дисциплины	Перечень учебно-методического обеспечения (номер источника из п.п. 4.1-4.3)
Задания для самостоятельной работы	
<b>Седьмой семестр</b>	
<b>Тема 1. Основы самопознания</b>	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 1, 3,4,5
Решение ситуационных задач по заданию преподавателя	
<b>Тема 2. Общая характеристика саморазвития</b>	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 1, 3,4,5
Решение ситуационных задач	
<b>Тема 3. Процесс самопознания и саморазвития в онтогенезе</b>	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 1, 3,2, 4,5
Разработка временной транспективы профессионального развития	
Решение кейс-стади	
<b>Подготовка к зачету</b>	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 1, 3,2, 4,5

**4.5 Выполнение курсовой работы (проекта).** Курсовая работа по дисциплине не предусмотрена.

## **5 РЕСУРСЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **5.1 Информационные технологии**

Образовательный процесс осуществляется с применением локальных и распределенных информационных технологий (таблицы 4, 5).

#### **Локальные информационные технологии**

*Таблица 4*

Группа программных средств	Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства	Аудитория	Реквизиты подтверждающего документа
Офисные программы	LibreOffice	207, 303	<a href="https://ru.libreoffice.org/about-us/license">https://ru.libreoffice.org/about-us/license</a>
Операционные системы	Manjaro Linux XFCE & KDE	207, 303	<a href="http://gostrf.com/normadata/1/4293798/4293798256.htm">http://gostrf.com/normadata/1/4293798/4293798256.htm</a>
Научные расчеты	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SageMath</li> <li>• Scilab</li> <li>• Maxima</li> <li>• PSPP</li> <li>• Среда статистических вычислений R</li> </ul>	207	<a href="http://gostrf.com/normadata/1/4293798/4293798256.htm">http://gostrf.com/normadata/1/4293798/4293798256.htm</a>
Графические редакторы	GIMP	207, 303	<a href="https://www.gimp.org/about/COPYING">https://www.gimp.org/about/COPYING</a>
Браузеры (веб-обозреватели)	Firefox	207, 303	<a href="https://rusgpl.ru/">https://rusgpl.ru/</a>

#### **Распределенные информационные технологии**

*Таблица 5*

Группа	Наименование
Библиотеки и образовательные ресурсы (в	Электронная библиотека НГПУ

том числе персональные сайты преподавателей КФ ФГБОУ ВО «НГПУ»)	<a href="http://lib.nspu.ru">http://lib.nspu.ru</a>
	Электронная библиотека КФ ФГБОУ ВО «НГПУ» <a href="http://lib.kbnspu.ru/">http://lib.kbnspu.ru/</a>
	Персональные сайты преподавателей КФ ФГБОУ ВО «НГПУ» <a href="http://prepod.nspu.ru">http://prepod.nspu.ru</a>
	Система электронных портфолио студентов НГПУ <a href="https://www.nspu.ru/portfolio/">https://www.nspu.ru/portfolio/</a>

## 5.2 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Таблица 6

Номер и наименование (при наличии) помещения для осуществления образовательной деятельности	Перечень основного оборудования	Адрес места осуществления образовательной деятельности (местоположение согласно лицензии)
Учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного типа		
Лекционный зал № 1	Комплект учебной мебели Проекционное оборудование: Мультимедиа проектор – 1 шт., Экран рулонный (переносной на штативе) – 1 шт.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Лекционный зал № 2	Комплект учебной мебели Проекционное оборудование: Мультимедиа проектор – 1 шт., Экран рулонный (переносной на штативе) – 1 шт.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Большой лекционный зал	Комплект учебной мебели Проекционное оборудование: Мультимедиа проектор – 1 шт., Экран рулонный (переносной на штативе) – 1 шт.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Ауд. 303 «Учебная аудитория лекционного типа занятий»	Комплект учебной мебели. Интерактивное оборудование: SMART доски – 1 шт.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Ауд. 401 «Учебная аудитория лекционного типа занятий»	Комплект учебной мебели, Доска аудиторная – 1 шт. Проекционное оборудование: Мультимедиа проектор – 1 шт., Экран рулонный (переносной на штативе) –	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7

	1 шт.	
Учебная аудитория для проведения учебных занятий семинарского типа (практические занятия, лабораторные занятия)/ Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций/ Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации		
Ауд. № 203 «Учебная аудитория семинарского типа занятий»	Комплект учебной мебели, Доска аудиторная – 1 шт.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Ауд. № 206 «Учебная аудитория семинарского типа занятий»	Комплект учебной мебели, Доска аудиторная – 1 шт.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Ауд. № 222 «Учебная аудитория семинарского типа занятий»	Комплект учебной мебели, Доска аудиторная – 1 шт.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Ауд. № 410 «Учебная аудитория семинарского типа занятий»	Комплект учебной мебели, Доска аудиторная – 1 шт.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Помещение для самостоятельной работы обучающихся		
Ауд. № 207 «Помещение для самостоятельной работы»	Комплект учебной мебели. Компьютерное оборудование: Компьютеры в комплекте (с выходом в сеть "Интернет" и доступом к электронной информационно-образовательной среде университета) – 8 шт., Печатное и сканирующее оборудование: принтеры - 1 шт.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования		
Ауд. № 217А «Помещение для хранения и профилактического обслуживания оборудования»	Инвентарь: Тестер компьютерный – 1 шт. Специализированный инвентарь – 1 шт. Набор инструментов для оргтехники – 1 шт (28 предметов). Измерительное оборудование: Вольтметры – 1 шт., Мультиметр – 1 шт., Компьютерное оборудование: Компьютер в комплекте – 1 шт. Печатное оборудование:	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7

	– 1шт.	
--	--------	--

## 6 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### 6.1 Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

Таблица 7

№ п/п	Наименование темы	Код компетенции	Формы проверки
<b>Седьмой семестр</b>			
1	Тема 1. Основы самопознания	ОПК-6, ПК-1	1. Тестирование 2. Контрольные вопросы
2	Тема 2. Общая характеристика саморазвития	ОПК-6, ПК-1	1. Тестирование 2. Контрольные вопросы
3	Тема 3. Процесс самопознания и саморазвития в онтогенезе	ОПК-6, ПК-1	1. Тестирование 2. Решение кейс-стади

### 6.2 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Таблица 8

Оценочные материалы для промежуточной аттестации	
<b>Седьмой семестр (Зачет)</b>	
<b>Код компетенции: ОПК-6</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятия «самосознание», «самопознание», «саморазвитие».</li> <li>2. Проблема самосознания и саморазвития в психологии.</li> <li>3. Структурная модель самосознания личности.</li> <li>4. Структура Я-концепции личности.</li> <li>5. Характеристика самопознания как процесса.</li> <li>6. Рефлексия как механизм самопознания.</li> <li>7. Понятие о развитии личности.</li> <li>8. Структура самосознания личности.</li> <li>9. Биография, жизненный путь человека.</li> <li>10. Самоактуализация личности.</li> <li>11. Самопрогнозирование личности как механизм саморазвития.</li> <li>12. Жизненные стратегии личности.</li> <li>13. Понятие личностного роста в психологии.</li> <li>14. Характеристики профессионального саморазвития личности.</li> <li>15. Профессиональная компетентность и пути самосовершенствования в профессиональной области.</li> <li>16. Методики диагностики саморазвития.</li> <li>17. Самоменеджмент.</li> <li>18. Жизненные перспективы личности и организация времени.</li> <li>19. Анализ «поглотителей» времени. Техника самоменеджмента.</li> <li>20. Методика разработки личных жизненных планов.</li> <li>21. Практическое задание. Построить временную транспективу своей жизни.</li> </ol>	
<b>Код компетенции: ПК-1</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятия «самосознание», «самопознание», «саморазвитие».</li> <li>2. Проблема самосознания и саморазвития в психологии.</li> <li>3. Структурная модель самосознания личности.</li> </ol>	

4. Структура Я-концепции личности.
5. Характеристика самопознания как процесса.
6. Рефлексия как механизм самопознания.
7. Понятие о развитии личности.
8. Структура самосознания личности.
9. Биография, жизненный путь человека.
10. Самоактуализация личности.
11. Самопрогнозирование личности как механизм саморазвития.
12. Жизненные стратегии личности.
13. Понятие личностного роста в психологии.
14. Характеристики профессионального саморазвития личности.
15. Профессиональная компетентность и пути самосовершенствования в профессиональной области.
16. Методики диагностики саморазвития.
17. Самоменеджмент.
18. Жизненные перспективы личности и организация времени.
19. Анализ «поглотителей» времени. Техника самоменеджмента.
20. Методика разработки личных жизненных планов.
21. Практическое задание. Сформулировать свои профессиональные и личностные цели по технологии SMART

#### **Критерии выставления отметок**

Отметка «отлично» / «зачтено» (высокий уровень сформированности компетенций (-ии)) выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации: - обнаружил системные знания по всем разделам программы дисциплины / модуля / практики, продемонстрировал способность к их самостоятельному пополнению, в том числе в рамках учебно-исследовательской и научно-исследовательской деятельности;- при выполнении заданий, предусмотренных программой, успешно продемонстрировал осваиваемые в рамках дисциплины / модуля / практики профессиональные умения;- представил результаты выполнения всех заданий для самостоятельной работы полностью и качественно, на творческом уровне, выразил личностную значимость деятельности;- при устном ответе высказал самостоятельное суждение на основе исследования теоретических источников, логично и аргументированно изложил материал, связал теорию с практикой посредством иллюстрирующих примеров, свободно ответил на дополнительные вопросы;- при выполнении письменного задания представил содержательный, структурированный, глубокий анализ сути и путей решения проблемы (задачи, задания);- при выполнении тестовых заданий дал правильные ответы на 85 – 100 % заданий.

Отметка «хорошо» / «зачтено» (средний уровень сформированности компетенций (-ии)) выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации:- обнаружил знание основного материала по всем разделам программы дисциплины /модуля / практики в объёме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, продемонстрировал способность к их самостоятельному пополнению;- при выполнении заданий, предусмотренных программой, смог продемонстрировать осваиваемые профессиональные умения, но допустил принципиальные ошибки в их выполнении, которые смог исправить при незначительной помощи преподавателя;- представил результаты выполнения всех заданий для самостоятельной работы, указанных в программе дисциплины / модуля / практики, при этом задания выполнены полностью и качественно;- при устном ответе объяснил учебный материал, интерпретировал содержание, экстраполировал выводы;- при выполнении письменного задания представил репродуктивную позицию элементы анализа в описании



сути и путей решения проблемы (задачи, задания), изложил логическую последовательность вопросов темы;- при выполнении тестовых заданий дал правильные ответы на 75 – 84 % заданий.

Отметка «удовлетворительно» / «зачтено» (пороговый уровень сформированности компетенций (-ии)) выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации:- обнаружил знание основного материала по всем разделам программы дисциплины /модуля / практики в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, но знания имеют пробелы и плохо структурированы;

- при выполнении заданий, предусмотренных программой, в целом смог продемонстрировать осваиваемые профессиональные умения, но допустил ошибки в их выполнении, которые смог исправить при незначительной помощи преподавателя;- представил результаты выполнения всех заданий для самостоятельной работы, указанных в программе дисциплины / модуля / практики, при этом задания выполнены формально, кратко, рефлексия неполная или носит формальный характер, представлено поверхностное описание.- при устном ответе продемонстрировал знание базовых положений и ключевых понятий, верно воспроизвел учебное содержание без использования дополнительного материала;- при выполнении письменного задания представил репродуктивную позицию в описании сути и путей решения проблемы (задачи, задания);- при выполнении тестовых заданий дал правильные ответы на 60 – 74 % заданий.

Отметка «неудовлетворительно» / «не зачтено» (компетенция(-ии) не сформирована(-ы)) выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации: - обнаружил отсутствие знаний либо фрагментарные знания по основным разделам программы дисциплины / модуля / практики;- при выполнении заданий, предусмотренных программой, не смог продемонстрировать осваиваемые профессиональные умения (допустил принципиальные ошибки в их выполнении, которые не смог исправить при указании на них преподавателем), либо не выполнил задания;- не выполнил предусмотренные учебным планом практические, лабораторные задания;- не полностью выполнил задания для самостоятельной работы, указанных в программе дисциплины / модуля / практики, либо задания выполнены неверно, очевиден плагиат;- при устном ответе допустил фактические ошибки в использовании научной терминологии и изложении учебного содержания, сделал ложные выводы;- при выполнении тестовых заданий дал правильные ответы на 0 – 59 % заданий.