

АНО ВО «Межрегиональный открытый социальный институт»

УТВЕРЖДЕНО

на заседании Совета факультета  
экономико-правового и психолого-  
педагогического образования

Протокол заседания Совета факультета  
№ 2/1 « 22 » октября 2022 г.

Декан факультета экономико-правового и  
психолого-педагогического образования

О.Е. Баланчук



ОДОБРЕНО

на заседании кафедры общей и  
специальной психологии и педагогики

Протокол заседания кафедры

№ 2/1 « 22 » октября 2022 г.

Зав. кафедрой общей и специальной  
психологии и педагогики

И.А. Загайнов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебной дисциплине

Тренинг профессионального саморазвития

(наименование)

образовательная программа

37.04.01 Психология.

Психология управления, консультирование и коучинг

форма обучения

очно-заочная

Йошкар-Ола, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Пояснительная записка .....                                        | 3  |
| 2. Структура учебной дисциплины для очно-заочной формы обучения ..... | 5  |
| 3. Содержание учебной дисциплины.....                                 | 7  |
| 4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....  | 10 |
| 5. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины .....       | 11 |
| 6. Методические указания для обучающихся по усвоению дисциплины.....  | 13 |
| Приложение к РПУД.....                                                | 17 |

## 1. Пояснительная записка

### Цель изучения учебной дисциплины:

Цель – изучение явлений «тренинг» и «профессиональное саморазвитие», освоение методов тренинга в деятельности психолога.

### Место учебной дисциплины в учебном плане:

Учебная дисциплина «Тренинг профессионального саморазвития» относится к факультативным дисциплинам учебного плана по направлению подготовки 37.04.01 Психология. Психология управления, консультирование и коучинг.

**Перечень планируемых результатов обучения по учебной дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций:**

| Компетенция<br>(код и наименование)                                                                                               | Индикаторы<br>компетенций<br>(код и наименование)                                                                                                     | Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки | УК-6.1 Выделяет и характеризует приоритеты развития собственной деятельности                                                                          | <b>Знать:</b><br>Способы расстановки приоритетов в собственной деятельности<br><b>Уметь:</b><br>Расставлять приоритеты развития собственной деятельности<br><b>Владеть:</b><br>Способностью выделять приоритеты развития собственной деятельности                                                                                          |
|                                                                                                                                   | УК-6.2. Планирует профессиональное развитие с учетом особенностей профессиональной деятельности и требований рынка труда                              | <b>Знать:</b><br>Способы и методы профессионального развития<br><b>Уметь:</b><br>Планировать профессиональное развитие с учетом особенностей профессиональной деятельности и требований рынка труда<br><b>Владеть:</b><br>Навыками профессионального развития с учетом особенностей профессиональной деятельности и требований рынка труда |
|                                                                                                                                   | УК-6.3. Определяет возможные пути совершенствования собственной деятельности, профессиональной самореализации и использования собственного потенциала | <b>Знать:</b><br>Возможные пути совершенствования собственной деятельности, профессиональной самореализации и использования собственного потенциала на основе                                                                                                                                                                              |

|                                                                                 |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                 | на основе самооценки.                                                                                                                                                               | самооценки.<br><b>Уметь:</b><br>Определять возможные пути совершенствования собственной деятельности, профессиональной самореализации и использования собственного потенциала на основе самооценки.<br><b>Владеть:</b><br>Навыками совершенствования собственной деятельности, профессиональной самореализации и использования собственного потенциала на основе самооценки. |
| ОПК-9. Способен выполнять основные функции управления психологической практикой | ОПК-9.1 Анализирует социально-психологические явления, возникающие в результате совместной деятельности людей, и определяет принципы функционирования профессионального коллектива. | <b>Знать:</b><br>Социально-психологические явления, возникающие в результате совместной деятельности людей<br><b>Уметь:</b><br>Анализировать социально-психологические явления, возникающие в результате совместной деятельности людей<br><b>Владеть:</b><br>Способностью анализировать и определять принципы функционирования профессионального коллектива                  |

**Формы текущего контроля успеваемости обучающихся:** эссе.

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

## 2. Структура учебной дисциплины для очно-заочной формы обучения

Общая трудоёмкость учебной дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч., в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем 16 ч., самостоятельная работа обучающихся 92 ч., 3 семестр.

| №<br>п/п | Раздел учебной дисциплины/темы                                                                                                                                    | Всего | Виды учебной работы<br>(в часах) |                                                |                      |                          |                        |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------|------------------------------------------------|----------------------|--------------------------|------------------------|
|          |                                                                                                                                                                   |       | Контактная                       |                                                |                      | Промежуточная аттестация | Самостоятельная работа |
|          |                                                                                                                                                                   |       | Лекции                           | Семинар/ Практические занятия/ курсовая работа | Лабораторные занятия |                          |                        |
| 1        | 1. Психологические основы профессионального становления личности. Представления о собственном профессиональном развитии                                           | 14    |                                  | 4                                              |                      |                          | 10                     |
| 2        | 2. Жизненный и профессиональный выбор. Жизненное и профессиональное планирование                                                                                  | 12    |                                  | 2                                              |                      |                          | 10                     |
| 3        | 3. Основные психологические подходы к исследованию становления профессионала Представление о целях профессионального развития.                                    | 14    |                                  | 2                                              |                      |                          | 12                     |
| 4        | 4. Сущность и особенности профессионального саморазвития. Профессиональное саморазвитие как целенаправленный процесс профессионального совершенствования личности | 14    |                                  | 2                                              |                      |                          | 12                     |
| 5        | 5. Становление профессионального самосознания личности. Профессиональное самосознание как условие профессионального развития личности                             | 14    |                                  | 2                                              |                      |                          | 12                     |
| 6        | 6. Психология развивающего профессионального образования. Становление личностной и профессиональной Я-концепции в процессе профессионального образования личности | 12    |                                  | 2                                              |                      |                          | 10                     |
| 7        | 7. Психологические барьеры профессионального развития личности                                                                                                    | 12    |                                  | 2                                              |                      |                          | 10                     |

|          |                                                                              |            |          |           |  |  |           |
|----------|------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|-----------|--|--|-----------|
|          | Кризисы профессионального развития личности                                  |            |          |           |  |  |           |
| <b>8</b> | 8. Индивидуальная программа профессионально-личностного роста и саморазвития | 16         |          | -         |  |  | 16        |
|          | <b>зачет</b>                                                                 |            |          |           |  |  |           |
|          | <b>итого:</b>                                                                | <b>108</b> | <b>-</b> | <b>16</b> |  |  | <b>92</b> |

### 3. Содержание учебной дисциплины

| № | Наименование раздела учебной дисциплины /темы                                                                                     | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 1. Психологические основы профессионального становления личности. Представления о собственном профессиональном развитии           | <p><b>Перечень вопросов, выносимых на Семинар/практическое занятие</b><br/> Метафора профессионального роста<br/> Мое идеальное Я: кем я хочу быть?<br/> Моя реальная сущность: кто я есть?<br/> Мои сильные стороны: в чем мой идеал совпадает с моими реальными качествами?<br/> Личностные разрывы: где мои реальные качества расходятся с идеалом?<br/> Моя программа самосовершенствования: как я могу развивать свои достоинства и одновременно сокращать разрыв между реальным и идеальным Я?<br/> Опробование на практике новых моделей поведения и способов мышления</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы</b><br/> 1. Тезисы по теме: «Профессионал современности. Какой он?»<br/> 2. Эссе: «Мой профессиональный выбор»</p> |
| 2 | 2. Жизненный и профессиональный выбор. Жизненное и профессиональное планирование                                                  | <p><b>Перечень вопросов, выносимых на Семинар/практическое занятие</b><br/> Выявление и оценка способов решения личностных и профессиональных проблем.<br/> Интерпретация и обсуждение результатов методики И.Л. Соломина «Жизненный путь»;<br/> Упражнения, направленные на выяснение и уточнение профессионального будущего</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы</b><br/> 1. Проведение методики И.Л. Соломина «Жизненный путь»;<br/> 2. Составление схемы «Профессиональное самоопределение»<br/> 3. Написание и анализ сочинения «Какие мы?»;</p>                                                                                                                                                                                 |
| 3 | 3. Основные психологические подходы к исследованию становления профессионала<br>Представление о целях профессионального развития. | <p><b>Перечень вопросов, выносимых на Семинар/практическое занятие</b><br/> Цели профессионального развития и их осознание в процессе творческой деятельности (создание коллажа «Герой современности»);<br/> Интерпретация и обсуждение содержания коллажа «Герой современности» с авторами и соотнесение его содержания с задачами профессионального развития<br/> Интерпретация и обсуждение содержания коллажа «Герой современности» с авторами и соотнесение его содержания с задачами профессионального развития</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное</b></p>                                                                                                                                                                                                                      |

|   |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                                                                                                                      | <b>изучение, с указанием вида самостоятельной работы</b><br>1. Составление коллажа «Герой современности»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 4 | 4. Сущность и особенности профессионального саморазвития.<br>Профессиональное саморазвитие как целенаправленный процесс профессионального совершенствования личности | <p><b>Перечень вопросов, выносимых на Семинар/практическое занятие</b><br/>Обсуждение понятия профессионального саморазвития.<br/>Выполнение упражнений тренинга профессионального саморазвития.<br/>Рефлексия тренинга.</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы</b><br/>1. Составить словарь психологических терминов по теме.<br/>2. Составить схему данной темы<br/>3. Подобрать персоналии по теме</p>                                                                          |
| 5 | 5. Становление профессионального самосознания личности.<br>Профессиональное самосознание как условие профессионального развития личности                             | <p><b>Перечень вопросов, выносимых на Семинар/практическое занятие</b><br/>Обсуждение понятия профессионального самосознания;<br/>Выполнение упражнений тренинга профессионального самосознания;<br/>Рефлексия тренинга.</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы</b><br/>1. Самоанализ профессионально-личностной перспективы по методике Н.С. Пряжникова</p>                                                                                                                       |
| 6 | 6. Психология развивающего профессионального образования.<br>Становление личностной и профессиональной Я-концепции в процессе профессионального образования личности | <p><b>Перечень вопросов, выносимых на Семинар/практическое занятие</b><br/>Обсуждение понятия развивающего профессионального обучения;<br/>Выполнение упражнений рефлексивного тренинга;<br/>Рефлексия в тренинге.</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы</b><br/>1. Составить словарь психологических терминов по теме.<br/>2. Составить схему данной темы<br/>3. Подобрать персоналии по теме</p>                                                                                |
| 7 | 7. Психологические барьеры профессионального развития личности<br>Кризисы профессионального развития личности                                                        | <p><b>Перечень вопросов, выносимых на Семинар/практическое занятие</b><br/>Понятие о кризисе и технологии их преодоления;<br/>Выполнение упражнений тренинга профессионального роста;<br/>Рефлексия тренинга профессионального роста.</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы</b><br/>1. Факторы, детерминирующие кризисы профессионального развития.<br/>2. Кризис профессионального развития как нормативное явление жизнедеятельности человека<br/>3. Фазы развития кризисов</p> |
| 8 | 8. Индивидуальная программа профессионально-личностного роста и                                                                                                      | <b>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы</b><br>Составить личный жизненный план в соответствии с актуальными целями и осмыслением жизненной                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|  |              |                                                |
|--|--------------|------------------------------------------------|
|  | саморазвития | перспективы (на определенный отрезок времени). |
|--|--------------|------------------------------------------------|

**Распределение трудоемкости СРС при изучении учебной дисциплины**

| Вид самостоятельной работы                       | Трудоемкость (час) |
|--------------------------------------------------|--------------------|
| Подготовка к зачету                              | 14                 |
| Проработка конспекта лекций                      | -                  |
| Подготовка к практическим (семинарским) занятиям | 34                 |
| Проработка учебного материала                    | 34                 |
| Написание докладов и рефератов                   | 10                 |
| Решение отдельных задач                          | -                  |

#### **4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

##### **Основная литература**

Зеер, Э. Ф. Психология профессионального развития : учебное пособие для вузов / Э. Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 234 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14387-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/541417>.

Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Шукина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 320 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9979-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562670>.

Морозюк, С. Н. Психология личности. Психология характера : учебное пособие для вузов / С. Н. Морозюк. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 217 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06609-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540621>.

##### **Дополнительная литература**

Митина, Л. М. Психология труда учителя : учебное пособие для вузов / Л. М. Митина. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 337 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12791-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543276>.

Константинов, В. В. Профессиональная деформация личности : учебное пособие для вузов / В. В. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 186 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08760-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539039>.

Клюева, Н. В. Этика в психологическом консультировании : учебник для вузов / Н. В. Клюева, Е. Г. Руновская, А. Б. Армашова ; под редакцией Н. В. Клюевой. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 186 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13644-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543904>.

## 5. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническую базу для проведения лекционных и практических занятий по учебной дисциплине составляют:

| Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы                                                                                                                                                                                  | Перечень лицензионного программного обеспечения (реквизиты подтверждающего документа)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тренинговый зал (каб. 224)                                                | Основное учебное оборудование: специализированная мебель (учебные парты, стулья, стол преподавателя, маркерная доска).<br>Технические средства обучения: переносной ноутбук<br>Световые песочные столы.<br>Пуфы-кресла. Воздушно-пузырьковые панели (2 шт) | СПС «Консультант Плюс», СПС «Гарант» (договор о сотрудничестве от 23.09.2013 г. с ЗАО «Компьютерные технологии» (ПС Гарант)), регистрационный лист зарегистрированного пользователя ЭПС «Система ГАРАНТ» от 16.02.2012 г. №12-40272-000944; договоры с ООО «КонсультантПлюс Марий Эл» №2017-СВ-4 от 28.12.2016 г. Windows 7 Professional (Средства для разработки и проектирования, доступные по подписке Microsoft Imagine Premium). Sys Ctr Endpoint Protection ALNG Subscriptions VL OLVS E 1Month AcademicEdition Enterprise Per User (Сублиц. договор № Tr000171440 17.07.2017). Office Prosessional 2010 (Microsoft Open License). Архиватор 7-zip (GNU LGPL). Adobe Acrobat Reader DC (Бесплатное ПО). Adobe Flash Player (Бесплатное ПО) , P7 – Офис. Профессиональный. (суб. договор № 010/ЙО22-003848 от 01.12.2022), Dr Web Deskto Security Suite (K3) (суб. договор № 010/ЙО22-003847 от 01.12.2022). |
| Помещение для самостоятельной работы, (каб. 407)                          | Специализированная мебель, технические средства обучения: автоматизированные рабочие места, с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационную образовательную среду организации                             | СПС «Консультант Плюс», СПС «Гарант» (договор о сотрудничестве от 23.09.2013 г. с ЗАО «Компьютерные технологии» (ПС Гарант)), регистрационный лист зарегистрированного пользователя ЭПС «Система ГАРАНТ» от 16.02.2012 г. №12-40272-000944; договоры с ООО «КонсультантПлюс Марий Эл» №2017-СВ-4 от 28.12.2016 г. Windows 7 Professional (Средства для разработки и проектирования, доступные по подписке Microsoft                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>Imagine Premium). Sys Ctr Endpoint Protection ALNG Subscriptions VL OLVS E 1Month AcademicEdition Enterprise Per User (Сублиц. договор № Tr000171440 17.07.2017). Office Prosessional 2010 (Microsoft Open License). Архиватор 7-zip (GNU LGPL). Adobe Acrobat Reader DC (Бесплатное ПО). Adobe Flash Player (Бесплатное ПО) ,</p> <p>P7 – Офис. Профессиональный. (суб. договор № 010/ЙО22-003848 от 01.12.2022), Dr Web Deskto Security Suite (КЗ) (суб. договор № 010/ЙО22-003847 от 01.12.2022).</p> |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## **6. Методические указания для обучающихся по усвоению дисциплины**

### **Методические указания для обучающихся с целью подготовки к лекционным занятиям**

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные для понимания темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на семинарское занятие и указания на самостоятельную работу.

В ходе лекционных занятий необходимо:

- вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации.

- желательно оставлять в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

- задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций;

- дорабатывать конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой – в ходе подготовки к семинарам изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы.

### **Методические указания для подготовки к практическим (семинарским) занятиям**

Начиная подготовку к семинарскому занятию, необходимо обратить внимание на конспект лекций, разделы учебников и учебных пособий, которые способствуют общему представлению о месте и значении темы в изучаемом курсе. Затем следует поработать с дополнительной литературой, сделать записи по рекомендованным источникам. Подготовка к семинарскому занятию включает 2 этапа:

- 1й этап - организационный;
- 2й этап - закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе обучающийся планирует свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания, выданного на самостоятельную работу;
- подбор рекомендованной литературы;
- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе.

Второй этап включает непосредственную подготовку обучающегося к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная её часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического применения рассматриваемых теоретических вопросов.

В процессе этой работы обучающийся должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале. Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам. В процессе подготовки к занятиям рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретает практика в изложении и разъяснении

полученных знаний, развивается речь. При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Готовясь к консультации, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

Ввиду трудоемкости подготовки к семинару следует продумать алгоритм действий, еще раз внимательно прочитать записи лекций и уже готовый конспект по теме семинара, тщательно продумать свое устное выступление.

Записи имеют первостепенное значение для подготовки к семинарским работам обучающихся. Они помогают понять построение изучаемого материала, выделить основные положения и проследить их логику. Ведение записей способствует превращению чтения в активный процесс, мобилизует, наряду со зрительной, и моторную память. Следует помнить: у обучающегося, систематически ведущего записи, создается свой индивидуальный фонд подсобных материалов для быстрого повторения прочитанного, для мобилизации накопленных знаний. Особенно важны и полезны записи тогда, когда в них находят отражение мысли, возникшие при самостоятельной работе. Важно развивать умение сопоставлять источники, продумывать изучаемый материал.

Большое значение имеет совершенствование навыков конспектирования. Преподаватель может рекомендовать обучающимся следующие основные формы записи: план (простой и развернутый), выписки, тезисы.

Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах.

План - это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект - это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов.

План-конспект - это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект - это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект - это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

Тематический конспект составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то схеме (вопросу).

На семинаре каждый его участник должен быть готовым к выступлению по всем поставленным в плане вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Необходимо следить, чтобы выступление не сводилось к репродуктивному уровню (простому воспроизведению текста), не допускать и простое чтение конспекта. Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому, о чем он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы из сказанного.

Выступления других обучающихся необходимо внимательно и критически слушать, подмечать особенное в суждениях обучающихся, улавливать недостатки и ошибки. При этом обратить внимание на то, что еще не было сказано, или поддержать и развить интересную мысль, высказанную выступающим. Изучение обучающимися фактического материала по теме практического занятия должно осуществляться заблаговременно. Под фактическим материалом следует понимать специальную литературу по теме занятия, систему нормативных правовых актов, а также арбитражную практику по рассматриваемым проблемам. Особое внимание следует обратить на дискуссионные теоретические вопросы в системе изучаемого вопроса: изучить различные точки зрения ведущих ученых, обозначить противоречия современного законодательства.

Для систематизации основных положений по теме занятия рекомендуется составление конспектов.

При этом следует обратить внимание на:

- составление списка нормативных правовых актов и учебной и научной литературы по изучаемой теме;
- изучение и анализ выбранных источников;
- изучение и анализ арбитражной практики по данной теме, представленной в информационно - справочных правовых электронных системах и др.;
- выполнение предусмотренных программой заданий в соответствии с тематическим планом;
- выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме, получение разъяснений и рекомендаций по данным вопросам с преподавателями кафедры на консультациях;
- проведение самоконтроля путем ответов на вопросы текущего контроля знаний, решения представленных в учебно-методических материалах кафедры задач, тестов, написания рефератов и эссе по отдельным вопросам изучаемой темы.

Семинарские занятия завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а также для контроля преподавателем степени подготовленности обучающихся по изучаемой дисциплине.

#### **Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины в ходе самостоятельной работы**

Методика организации самостоятельной работы обучающихся зависит от структуры, характера и особенностей изучаемой дисциплины, объема часов на ее изучение, вида заданий для самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных особенностей обучающихся и условий учебной деятельности.

При этом преподаватель назначает обучающимся варианты выполнения самостоятельной работы, осуществляет систематический контроль выполнения обучающимися графика самостоятельной работы, проводит анализ и дает оценку выполненной работы.

Своевременное и качественное выполнение самостоятельной работы базируется на соблюдении настоящих рекомендаций и изучении рекомендованной литературы. Обучающийся может дополнить список использованной литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, и в дальнейшем использовать собственные подготовленные учебные материалы при написании контрольных (РГР), курсовых и выпускных квалификационных работ.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в аудиторной и внеаудиторной формах. Самостоятельная работа обучающихся в аудиторное время может включать:

- конспектирование (составление тезисов) лекций, выполнение контрольных работ;
- решение задач;
- работу со справочной и методической литературой;
- работу с нормативными правовыми актами;
- выступления с докладами, сообщениями на семинарских занятиях;
- защиту выполненных работ;
- участие в оперативном (текущем) опросе по отдельным темам изучаемой дисциплины;
- участие в собеседованиях, деловых (ролевых) играх, дискуссиях, круглых столах, конференциях;

- участие в тестировании и др.

Самостоятельная работа обучающихся во внеаудиторное время может состоять из:

- повторение лекционного материала;
- подготовки к семинарам (практическим занятиям);
- изучения учебной и научной литературы;
- изучения нормативных правовых актов (в т.ч. в электронных базах данных);
- решения задач, выданных на практических занятиях;
- подготовки к контрольным работам, тестированию и т.д.;
- подготовки к семинарам устных докладов (сообщений);
- подготовки рефератов, эссе и иных индивидуальных письменных работ по заданию преподавателя;
- выполнения курсовых работ, предусмотренных учебным планом;
- выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме, получение разъяснений и рекомендаций по данным вопросам с преподавателями кафедры на их еженедельных консультациях;
- проведение самоконтроля путем ответов на вопросы текущего контроля знаний, решения представленных в учебно-методических материалах кафедры задач, тестов;
- написания рефератов и эссе по отдельным вопросам изучаемой темы.
- подготовки к семинарам устных докладов (сообщений);
- подготовки рефератов, эссе и иных индивидуальных письменных работ по заданию преподавателя;
- выполнения курсовых работ, предусмотренных учебным планом;
- выполнения выпускных квалификационных работ и др.

**Фонд оценочных средств  
для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

|                           |                                                   |
|---------------------------|---------------------------------------------------|
| по дисциплине             | Тренинг профессионального саморазвития            |
|                           | (наименование)                                    |
| образовательная программа | 37.04.01 Психология.                              |
|                           | Психология управления, консультирование и коучинг |

Йошкар-Ола, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                                                                                                       |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Перечень планируемых результатов обучения по учебной дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций. Описание показателей оценивания компетенций. ....                             | 19 |
| 2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в процессе освоения образовательной программы, критерии оценивания. .... | 22 |
| 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....                                  | 30 |

**1. Перечень планируемых результатов обучения по учебной дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций. Описание показателей оценивания компетенций.**

В процессе освоения образовательной программы обучающиеся осваивают компетенции указанные в федеральных государственных образовательных стандартах высшего образования, сопоставленные с видами деятельности. Освоение компетенций происходит поэтапно через последовательное изучение учебных дисциплин, практик, подготовки ВКР и других видов работ, предусмотренных учебным планом АНО ВО МОСИ.

| № п/п | Планируемые результаты освоения программы (код и содержание компетенции)                                                          | Индикаторы достижения компетенций                                                                                        | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                       | Оценочные средства представление в ФОС                    |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 1     | УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки | УК-6.1 Выделяет и характеризует приоритеты развития собственной деятельности                                             | <b>Знать:</b><br>Способы расстановки приоритетов в собственной деятельности<br><b>Уметь:</b><br>Расставлять приоритеты развития собственной деятельности<br><b>Владеть:</b><br>Способностью выделять приоритеты развития собственной деятельности                                                                   | Темы эссе<br>Примерный перечень вопросов/заданий к зачету |
|       |                                                                                                                                   | УК-6.2. Планирует профессиональное развитие с учетом особенностей профессиональной деятельности и требований рынка труда | <b>Знать:</b><br>Способы и методы профессионального развития<br><b>Уметь:</b><br>Планировать профессиональное развитие с учетом особенностей профессиональной деятельности и требований рынка труда<br><b>Владеть:</b><br>Навыками профессионального развития с учетом особенностей профессиональной деятельности и | Темы эссе<br>Примерный перечень вопросов/заданий к зачету |

|   |                                                                                 |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                           |
|---|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
|   |                                                                                 |                                                                                                                                                                                        | требований рынка труда                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                           |
|   |                                                                                 | УК-6.3. Определяет возможные пути совершенствования собственной деятельности, профессиональной самореализации и использования собственного потенциала на основе самооценки.            | <p><b>Знать:</b><br/>Возможные пути совершенствования собственной деятельности, профессиональной самореализации и использования собственного потенциала на основе самооценки.</p> <p><b>Уметь:</b><br/>Определять возможные пути совершенствования собственной деятельности, профессиональной самореализации и использования собственного потенциала на основе самооценки.</p> <p><b>Владеть:</b><br/>Навыками совершенствования собственной деятельности, профессиональной самореализации и использования собственного потенциала на основе самооценки.</p> | Темы эссе<br>Примерный перечень вопросов/заданий к зачету |
| 2 | ОПК-9. Способен выполнять основные функции управления психологической практикой | ОПК-9.1<br>Анализирует социально-психологические явления, возникающие в результате совместной деятельности людей, и определяет принципы функционирования профессионального коллектива. | <p><b>Знать:</b><br/>Социально-психологические явления, возникающие в результате совместной деятельности людей</p> <p><b>Уметь:</b><br/>Анализировать социально-психологические явления, возникающие в результате</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Темы эссе<br>Примерный перечень вопросов/заданий к зачету |

|  |  |  |                                                                                                                                                                         |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  | совместной<br>деятельности людей<br><b>Владеть:</b><br>Способностью<br>анализировать и<br>определять<br>принципы<br>функционирования<br>профессионального<br>коллектива |  |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

**2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в процессе освоения образовательной программы, критерии оценивания.**

**Текущая аттестация по дисциплине *Тренинг профессионального саморазвития***

Обучающиеся по направлению подготовки 37.04.01 Психология. Психология управления, консультирование и коучинг проходят текущую аттестацию в 3 семестре.

Оценочные средства текущего контроля:

– эссе;

Основные виды оценочных средств по темам представлены в таблице

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Контролируемые разделы<br/>(темы) дисциплины</b>                                                                                                                  | <b>Код контролируемой<br/>компетенции/ Индикаторы<br/>достижения компетенций</b> | <b>Наименование<br/>оценочного<br/>средства</b> |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 1                | 1. Психологические основы профессионального становления личности.<br>Представления о собственном профессиональном развитии                                           | УК 6.1 – УК 6.3<br>ОПК 9.1                                                       | Эссе                                            |
| 2                | 2. Жизненный и профессиональный выбор.<br>Жизненное и профессиональное планирование                                                                                  | УК 6.1 – УК 6.3<br>ОПК 9.1                                                       | Эссе                                            |
| 3                | 3. Основные психологические подходы к исследованию становления профессионала<br>Представление о целях профессионального развития.                                    | УК 6.1 – УК 6.3<br>ОПК 9.1                                                       | Эссе                                            |
| 4                | 4. Сущность и особенности профессионального саморазвития.<br>Профессиональное саморазвитие как целенаправленный процесс профессионального совершенствования личности | УК 6.1 – УК 6.3<br>ОПК 9.1                                                       | Эссе                                            |
| 5                | 5. Становление профессионального самосознания личности.<br>Профессиональное самосознание как условие профессионального развития личности                             | УК 6.1 – УК 6.3<br>ОПК 9.1                                                       | Эссе                                            |
| 6                | 6. Психология развивающего профессионального образования. Становление личностной и профессиональной Я-концепции в процессе профессионального образования личности    | УК 6.1 – УК 6.3<br>ОПК 9.1                                                       | Эссе                                            |

|   |                                                                                                            |                            |      |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------|
| 7 | 7. Психологические барьеры профессионального развития личности Кризисы профессионального развития личности | УК 6.1 – УК 6.3<br>ОПК 9.1 | Эссе |
| 8 | 8. Индивидуальная программа профессионально-личностного роста и саморазвития                               | УК 6.1 – УК 6.3<br>ОПК 9.1 | Эссе |

#### Перечень тем эссе

1. Как я осуществляю жизненный и профессиональный выбор.
2. Мой жизненный и профессиональный путь.
3. Трансформация системы моих ценностных ориентаций.
4. Время в моей жизни.
5. Мое идеальное-Я.
6. Перспективные линии моего развития.

#### Средство оценивания: эссе

Шкала оценивания:

Эссе оценивается по 100-балльной шкале. Баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

86-100 баллов – «отлично»;

70- 85 баллов – «хорошо»;

51-69 баллов – «удовлетворительно»;

менее 51 балла – «неудовлетворительно».

| Критерии                                                                              | Показатели                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Новизна реферированного текста.<br>Максимальная оценка – 20 баллов                 | – актуальность проблемы и темы;<br>– новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы;<br>– наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.                                                                                                                                                                                                                         |
| 2. Степень раскрытия сущности проблемы.<br>Максимальная оценка – 30 баллов            | – соответствие плана теме эссе;<br>– соответствие содержания теме и плану эссе;<br>– полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;<br>– обоснованность способов и методов работы с материалом;<br>– умение работать с источниками и литературой, систематизировать и структурировать материал;<br>– умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы. |
| 3. Обоснованность выбора источников и литературы.<br>Максимальная оценка – 20 баллов. | – круг, полнота использования источников и литературы по проблеме;<br>– привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов, интернет-                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                            | ресурсов и т. д.).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 4. Соблюдение требований к оформлению.<br>Максимальная оценка – 15 баллов. | <ul style="list-style-type: none"> <li>– правильное оформление ссылок на использованные источники и литературу;</li> <li>– грамотность и культура изложения;</li> <li>– использование рекомендованного количества источников и литературы;</li> <li>– владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;</li> <li>– соблюдение требований к объему эссе;</li> <li>– культура оформления: выделение абзацев, глав и параграфов.</li> </ul> |
| 5. Грамотность.<br>Максимальная оценка – 15 баллов.                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>– отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;</li> <li>– отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых;</li> <li>– литературный стиль.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                       |

## **Промежуточная аттестация по дисциплине Тренинг профессионального саморазвития**

Обучающиеся по направлению подготовки 37.04.01 Психология. Психология управления, консультирование и коучинг проходят промежуточную аттестацию в форме **зачета** в 3 семестре.

При проведении **зачета** по дисциплине *Тренинг профессионального саморазвития* может использоваться устная или письменная форма проведения.

**Примерная структура зачета по дисциплине Тренинг профессионального саморазвития:**

### **1. устный ответ на вопросы**

Обучающемуся на зачете дается время на подготовку вопросов теоретического характера и практического задания.

### **2. выполнение тестовых заданий**

Тестовые задания выполняются в течение 30 минут и состоят из 20-30 вопросов разных типов. Преподаватель готовит несколько вариантов тестовых заданий.

**Ответ обучающегося на зачете должен отвечать следующим требованиям:**

- научность, знание и умение пользоваться понятийным аппаратом;
- изложение вопросов в методологическом аспекте, аргументация основных положений ответа примерами из современной практики/ из опыта профессиональной деятельности;
- осведомленность о тренингах профессионального саморазвития.

**Выполнение практического задания должно отвечать следующим требованиям:**

- владение профессиональной терминологией;
- последовательное и аргументированное изложение решения.

### **Критерии оценивания ответов на зачете**

| <b>Уровень освоения компетенции</b> | <b>Формулировка требований к степени сформированности компетенций</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Шкала оценивания</b> |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Компетенции сформированы            | Знает способы расстановки приоритетов в собственной деятельности<br>Знает способы и методы профессионального развития<br>Знает возможные пути совершенствования собственной деятельности, профессиональной самореализации и использования собственного потенциала на основе самооценки.<br>Знает социально-психологические явления, возникающие в результате совместной деятельности людей<br>Расставляет приоритеты развития собственной деятельности<br>Планирует профессиональное развитие с учетом особенностей профессиональной деятельности и требований рынка труда<br>Определяет возможные пути совершенствования собственной деятельности, профессиональной самореализации и использования | зачтено                 |

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |            |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|                             | <p>собственного потенциала на основе самооценки.</p> <p>Анализирует социально-психологические явления, возникающие в результате совместной деятельности людей</p> <p>Владеет способностью выделять приоритеты развития собственной деятельности</p> <p>Владеет навыками профессионального развития с учетом особенностей профессиональной деятельности и требований рынка труда</p> <p>Владеет навыками совершенствования собственной деятельности, профессиональной самореализации и использования собственного потенциала на основе самооценки.</p> <p>Владеет способностью анализировать и определять принципы функционирования профессионального коллектива</p> |            |
| Компетенции не сформированы | Не соответствует критериям оценки зачтено                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Не зачтено |

#### Рекомендации по проведению зачета

1. Обучающиеся должны быть заранее ознакомлены с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся АНО ВО МОСИ.
2. С критериями оценивания зачета преподаватель обязан ознакомить обучающихся до начала зачета.
3. Преподаватель в ходе зачета проверяет уровень полученных в течение изучения дисциплины знаний, умений и навыков и сформированность компетенций.
4. Тестирование по дисциплине проводится в Центре оценки и контроля качества образования МОСИ.

#### Примерный перечень вопросов/ заданий к зачету

| № п/п | Открытый вопрос/ задание                                                                                                                               | Шаблон ответа | Формируемая компетенция |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------|
| 1.    | <p>Вставьте пропущенное слово: «В тренинге используются ..... методы работы с группой».</p> <p>А) фиктивные</p> <p>Б) активные</p> <p>В) пассивные</p> | Б             | ОПК-9                   |
| 2.    | <p>Форма деятельности в условных ситуациях, направленная на воссоздание и усвоение общественного опыта это...</p> <p>А) работа</p>                     | В             | ОПК-9                   |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |       |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|
|    | Б) лекция<br>В) игра                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |       |
| 3. | Существуют правила тренинговых групп: конфиденциальность, единая форма обращения, правило активности и т.д. Для чего в тренинге нужны правила?<br>А) для продуктивности, безопасности<br>Б) чтобы ведущий почувствовал свою власть.<br>В) правила вообще не нужны.                                                                                            | А | ОПК-9 |
| 4. | Выберите наиболее точное определение образа «Я»:<br>А) представление о самом себе;<br>Б) совокупность представлений человека о себе, своих физических и психических качествах, своей личности;<br>В) внутренний мир человека;<br>Г) самооценка человека;<br>Д) совокупность представлений человека о самом себе, своих психических качествах, своей личности. | А | УК-6  |
| 5. | Кто является автором теории, согласно которой развитие личности – это преодоление ею комплекса неполноценности:<br>А) З. Фрейд;<br>Б) В. Франкл;<br>В) А. Адлер;<br>Г) В. Райх;<br>Д) Э. Берн                                                                                                                                                                 | В | ОПК-9 |
| 6. | В профессиональном самоопределении личности самооценка – это:<br>А) оценка, которую человек дает самому себе, своим возможностям, соответствующим или не соответствующим специфике профессии<br>Б) размышления человека при выборе профессии<br>В) осознание человеком самого себя, своего «Я»                                                                | А | УК-6  |
| 7. | Самомотивация – это:<br>А) особые приёмы и упражнения, позволяющие запоминать любую информацию и тренировать память<br>Б) эффективная технология управления и использования времени<br>В) способность поддерживать в себе желание непрестанно добиваться целей<br>Г) технология владения средствами обучения                                                  | В | УК-6  |
| 8. | Самоорганизация – это:<br>А) интегральная совокупность природных и социально приобретенных свойств, воплощенная в осознаваемых особенностях воли и интеллекта, мотивах поведения и реализуемая в упорядоченности деятельности и поведения                                                                                                                     | В | УК-6  |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |       |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|
|     | <p>Б) управляемое сознанием человека достижение определенных благ путем строгого контроля за собой</p> <p>В) процесс упорядочения элементов за счет внутренних факторов, без специфического внешнего воздействия</p> <p>Г) фундаментальная способность человека становиться и быть подлинным субъектом своей жизни, превращать собственную жизнедеятельность в предмет практического преобразования</p>                                                                                                                                                            |   |       |
| 9.  | <p>Самоутверждение — это:</p> <p>А) способность человека выделять себя из окружающей действительности, благодаря чему окружающий мир начинает выступать как объективная реальность</p> <p>Б) специфическая деятельность в рамках саморазвития по обнаружению и подтверждению определенных качеств личности, черт характера, способов поведения и деятельности</p> <p>В) процесс сознательного управления развитием личности</p> <p>Г) определение человеком себя относительно выработанных в обществе (и принятых данным человеком) критериев профессионализма</p> | Б | УК-6  |
| 10. | <p>Вера в эффективность собственных действий, проявляется в умении организовать свою деятельность и достичь успеха в отношениях с окружающими это...</p> <p>А) Самоэффективность</p> <p>Б) Саморазвитие</p> <p>В) Самомотивация</p> <p>Г) Самооценка</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | А | УК-6  |
| 11. | <p>Функции управления саморазвитием:</p> <p>А) способ планирования, который является альтернативой традиционному подходу к составлению планов</p> <p>Б) способность человека управлять собой и своим поведением, выполнять важную работу безо всяких отговорок и следовать тому, что определил для себя как образ жизни</p> <p>В) планирование, организация, мотивация, контроль процесс непосредственного получения человеком опыта поколений посредством собственных устремлений и самим выбранных средств</p>                                                   | В | ОПК-9 |
| 12. | <p>Сознательная деятельность, направленная на совершенствование своей личности в соответствии с требованиями профессии к человеку, называется:</p> <p>А) становлением профессионального</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Б | УК-6  |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |      |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------|
|     | <p>мастерства</p> <p>Б) профессиональным саморазвитием и самовоспитанием</p> <p>В) профессиональным самоопределением</p> <p>Г) психологическим тренингом</p>                                                                                                                                                                                                                    |   |      |
| 13. | <p>Фундаментальная способность человека становиться и быть подлинным субъектом своей жизни, превращать собственную жизнедеятельность в предмет практического преобразования называется:</p> <p>А) Самопознанием</p> <p>Б) Саморазвитием</p> <p>В) Инновационным потенциалом</p>                                                                                                 | Б | УК-6 |
| 14. | <p>В модели профессионального саморазвития стадия самоопределения характеризуется соотносением знаний о себе в рамках сопоставления:</p> <p>А) Я и Другого</p> <p>Б) Я и Я Идеального</p> <p>В) Я и Я</p>                                                                                                                                                                       | А | УК-6 |
| 15. | <p>В модели профессионального саморазвития стадия самореализации характеризуется соотносением знаний о себе в рамках сопоставления</p> <p>А) Я и Другого</p> <p>Б) Я и Я Идеального</p> <p>В) Я и Я</p>                                                                                                                                                                         | Б | УК-6 |
| 16. | <p>В модели профессионального саморазвития стадия самовыражения характеризуется соотносением знаний о себе в рамках сопоставления:</p> <p>А) Я и Другого</p> <p>Б) Я и Я Идеального</p> <p>В) Я и Я</p>                                                                                                                                                                         | В | УК-6 |
| 17. | <p>В перечне этапов самосовершенствования — самоанализ собственной личности, деятельности и общения; формирование программы саморазвития; реализация программы; контроль и оценка эффективности проведенной работы — пропущен этап</p> <p>А) становление профессионального мастерства</p> <p>Б) формирования идеального образа Я</p> <p>В) профессиональное самоопределение</p> | Б | УК-6 |
| 18. | <p>Выбор личностно — значимых целей саморазвития называется:</p> <p>А) целеполаганием</p> <p>Б) перцепцией</p> <p>В) адаптацией</p>                                                                                                                                                                                                                                             | А | УК-6 |

### **3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Средство оценивания: устный опрос

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К УСТНОМУ ОПРОСУ**

Устный опрос - удобная форма текущего контроля знаний. Целью устного опроса является обобщение и закрепление изученного материала. Главное преимущество – занимает мало времени от 5 до 7 мин., при этом в зависимости от количества вопросов, позволяет проверить большой объем и глубину знаний. Устный опрос может проводиться несколько раз за тему, что позволяет диагностировать, контролировать и своевременно корректировать усвоение материала, что значительно повышает эффективность обучения и закрепляет знания учащихся.

Для успешной подготовки к устному опросу, студент должен изучить/ законспектировать рекомендованную литературу. Внимательно осмыслить лекционный материал. При ответе особо выделить главную мысль, сделать вывод.

Средство оценивания: доклад

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ ДОКЛАДА**

Подготовка доклада – это вид самостоятельной работы, который способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, приучает критически мыслить. При написании доклада по заданной теме обучающиеся составляют план, подбирают основные источники. В процессе работы с источниками систематизируют полученные сведения, делают выводы и обобщения. Подготовка доклада требует от обучающегося большой самостоятельности и серьезной интеллектуальной работы, которая принесет наибольшую пользу, если будет включать с себя следующие этапы:

- изучение наиболее важных научных работ по данной теме, перечень которых, как правило, дает сам преподаватель;
- анализ изученного материала, выделение наиболее значимых для раскрытия темы фактов, мнений разных ученых и научных положений;
- обобщение и логическое построение материала доклада, например, в форме развернутого плана;
- написание текста доклада с соблюдением требований научного стиля.

Построение доклада включает три части: вступление, основную часть и заключение. Во вступлении указывается тема доклада, устанавливается логическая связь ее с другими темами или место рассматриваемой проблемы среди других проблем, дается краткий обзор источников, на материале которых раскрывается тема и т. п. Основная часть должна иметь четкое логическое построение, в ней должна быть раскрыта тема доклада. В заключении подводятся итоги, формулируются выводы, подчеркивается значение рассмотренной проблемы и т. п.

Средство оценивания: тест

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ**

Непременной сопутствующей процедурой преподавания любой дисциплины являлся контроль уровня усвоения учебного материала. В настоящее время среди разнообразных форм контроля в учебном процессе стали активно применяться тестовые задания, которые позволяют относительно быстро определить уровень знаний обучающегося. Тестовые задания является одной из наиболее научно обоснованных процедур для выявления реального качества знания у обучающегося. Впрочем, тестирование не может заменить собой другие педагогические средства контроля, используемые сегодня преподавателями. В их арсенале остаются устные экзамены,

контрольные работы, опросы обучающихся и другие разнообразные средства. Они обладают своими преимуществами и недостатками и по-этому они наиболее эффективны при их комплексном применении в учебной практике.

По этой причине каждое из перечисленных средств применяется преподавателями на определенных этапах изучения дисциплины. Самое главное преимущество тестов – в том, что они позволяют преподавателю и самому обучающемуся при самоконтроле провести объективную и независимую оценку уровня знаний в соответствии с общими образовательными требованиями. Наиболее важным положительным признаком тестового задания является однозначность интерпретации результатов его выполнения. Благодаря этому процедура проверки может быть доведена до высокого уровня автоматизма с минимальными временными затратами. При проведении тестирования степень сложности предлагаемых вопросов определяются преподавателем в зависимости от уровня подготовленности группы.

Средство оценивания: реферат

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ РЕФЕРАТА

Тему реферата обучающийся выбирает самостоятельно, ориентируясь на прилагаемый примерный список. В реферате магистранты показывают знания дисциплины и умение реферировать, т. е. творчески анализировать прочитанный текст, а также умение аргументированно и ясно представлять свои мысли, с обязательными ссылками на использованные источники и литературу. В реферате желательно отразить различные точки зрения по вопросам выбранной темы.

Реферат следует писать в определенной последовательности. Обучающемуся необходимо ознакомиться с рабочей программой по дисциплине, выбрать нужную тему, подобрать и изучить рекомендованные документы и литературу. Если заинтересовавшая обучающегося тема не учтена в прилагаемом списке, то по согласованию с преподавателем можно предложить свою. Выбирая тему реферата, необходимо руководствоваться личным интересом и доступностью необходимых источников и литературы.

Поиск литературы по избранной теме следует осуществлять в систематическом и генеральном (алфавитном) каталогах библиотек (по фамилии автора или названию издания) на библиографических карточках или в электронном виде. Поиск литературы (особенно статей в сборниках и в коллективных монографиях) облегчит консультация с библиографом библиотеки. Возможен также поиск перечней литературы и источников по информационным сетевым ресурсам (Интернета).

Ознакомившись с литературой, магистрант отбирает для своего реферата несколько научных работ (монографий, статей и др.). Выбирая нужную литературу, следует обратить внимание на выходные данные работы.

Объем реферата колеблется в пределах 25-30 страниц формата А-4 с кеглем 14 и полуторным интервалом между строками в обычной компьютерной редакторской программе. Отредактированная работа должна быть пронумерована (номер ставится в верхней части страницы, по центру) и сброшюрована.

Реферат должен быть оформлен в компьютерном варианте. Компьютерный текст должен быть выполнен следующим образом:

- текст набирается на одной стороне листа;
- стандартная страница формата А4 имеет следующие поля: правое – 10 мм, левое – 30 мм, верхнее и нижнее – 20 мм;
- межстрочный интервал – полуторный;
- гарнитура шрифта – Times New Roman;
- кегль шрифта – 14;
- абзацный отступ – 1,25 пт.

На титульном листе, который не нумеруется, указывается название полное название Института, кафедры, полное название темы реферата, курс, отделение, номер учебной группы, инициалы и фамилия обучающегося, а также ученая степень, ученое звание, инициалы и фамилия преподавателя, который будет проверять работу.

На второй странице размещается оглавление реферата, которое отражает структуру реферата и включает следующие разделы:

- введение, в котором необходимо обосновать выбор темы, сформулировать цель и основные задачи своего исследования, а также можно отразить методику исследования;

- основная часть, состоящая из нескольких глав, которые выстраиваются по хронологическому или тематическому принципу, озаглавливаются в соответствии с проблемами, рассматриваемыми в реферате. Главы желательно разбивать на параграфы. Важно, чтобы разделы оглавления были построены логично, последовательно и наилучшим образом раскрывали тему реферата;

- заключение, в котором следует подвести итоги изучения темы, на основании источников, литературы и собственного понимания проблемы изложить свои выводы.

Ссылки на источники и литературу, использованные в реферате, обозначаются цифрами в положении верхнего индекса, а в подстрочных сносках (внизу страницы) указывается источник, на который ссылается автор. Сноска должна быть полной: с указанием фамилии и инициалов автора, названия книги, места и года ее издания, страницы, на которую сделана ссылка в тексте.

Цитирование (буквальное воспроизведение) текста других авторов в реферате следует использовать лишь в тех случаях, когда необходимо привести принципиальные положения, оптимально сформулированные выводы и оценки, прямую речь, фрагмент документа и пр. В цитате недопустима любая замена слов. Если в работе содержатся выдержки (цитаты) из отдельных произведений или источников, их следует заключить в кавычки и указать источник, откуда взята данная цитата (автор, название сочинения, год и место издания, страница, например: Маршалова А. С. Система государственного и муниципального управления: Учебное пособие. – М., 2009. – С. 10.). Издательство в сносках обычно не указывается.

В реферате допускается передача того или иного эпизода или определенной мысли своими словами. В этом случае в тексте кавычки не ставятся, но в подстрочном примечании следует указать выходные данные источника. В тех случаях, когда сноска делается повторно на одно и то же издание, тогда в подстрочном примечании выходные данные не приводятся полностью.

Например:

Выработка политических ориентиров в значительной степени основана не на строго рациональном или научном анализе, а на понимании необходимости защиты тех или иных социальных интересов, осознании характера сопутствующей им конкуренции.

Т.е. в первой сноске указывается автор, полное название, место, год издания, страницы, на которые ссылается.

В дальнейшем в сноске следует писать: Там же. – С. 98.

Если сноска на данную работу дана после других источников, следует писать: Государственная политика: Учебное пособие. – С. 197. (без указания места и года издания).

Ссылки на Интернет даются с обязательной датой просмотра сайта, т. к. сайты часто обновляются и порой невозможно найти те материалы, которые использовались в реферате. Например: Федеральный закон от 14 ноября 2002 г. № 161-ФЗ «О государственных и муниципальных унитарных предприятиях» [электронный текстовый документ].

URL:[http://www.ranatruda.ru/ot\\_biblio/normativ/data\\_normativ/11/11264/index.php](http://www.ranatruda.ru/ot_biblio/normativ/data_normativ/11/11264/index.php) [дата обращения: 13.11.2015].

Вполне возможно помещение всех сносок реферата в специальный раздел Примечания.

В конце реферата приводится библиографический список, составленный в алфавитном порядке в соответствии с требованиями к оформлению справочно-библиографического аппарата. Источники и литература должны быть оформлены на разных страницах. Следует указывать только те источники и литературу, которую магистрант действительно изучил.

Библиографический список и сноски оформляются в соответствии с действующими стандартами. Реферат может содержать приложения в форме схем, таблиц, образцов документов и другие изображения в соответствии с темой исследования.

При написании реферата должно быть использовано не менее 25 источников или единиц литературы (книг, статей, интернет-сайтов, документов и др.). Учебники, энциклопедические и справочные издания не являются основной литературой и не входят в круг этих 25 наименований.

Если в реферате магистрант желает привести небольшие по объему документы или отдельные разделы источников, касающиеся выбранной темы, различные схемы, таблицы, диаграммы, карты, образцы типовых и эксклюзивных документов и другую информацию по основам государственного и муниципального управления, то их можно привести в разделе Приложения. При этом каждое приложение должно быть пронумеровано и снабжено указанием, откуда взята информация для него.

Введение, заключение, новые главы, библиографический список, должны начинаться с нового листа.

Все страницы работы, включая оглавление и библиографический список, нумеруются по порядку с титульного листа (на нем цифра не ставится) до последней страницы без пропусков и повторений. Порядковый номер проставляется внизу страницы по центру, начиная с цифры 2.

В реферате желательно высказывание самостоятельных суждений, аргументов в пользу своей точки зрения на исследуемую проблему. При заимствовании материала из первоисточников обязательны ссылки на автора источника или интернет-ресурс, откуда взята информация. Реферат, значительная часть которого текстуально переписана из какого-либо источника, не может быть оценена на положительную оценку.