

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»

Утверждаю  
Декан СПФ  
\_\_\_\_\_ Т.В.Поштарева  
«15» мая 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ**

Направление подготовки 37.04.01. Психология  
Направленность (профиль) программы: Педагогическая психология  
Квалификация выпускника: Магистр  
Форма обучения: очная, очно-заочная

Год начала подготовки – 2026

Разработана  
к.психол.н., доцент, доцент кафедры СГД  
М.В.Лукьянова

Согласована  
зав. кафедрой СГД  
\_\_\_\_\_ Е.В.Смирнова

Рекомендована  
на заседании кафедры СГД  
от «15» мая 2026 г.  
протокол № 13  
Зав. кафедрой СГД \_\_\_\_\_ Е.В.Смирнова  
Одобрена  
на заседании учебно-методической комиссии  
СПФ  
от «15» мая 2026 г.  
протокол № 9  
Председатель УМК \_\_\_\_\_ Т.В.Поштарева

Ставрополь, 2026г.

## Содержание

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП .....	3
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....	3
4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ .....	4
5. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ .....	5
5.1. Содержание дисциплины .....	5
5.2. Структура дисциплины .....	6
5.3. Занятия семинарского типа .....	6
5.4. Курсовой проект (курсовая работа, расчетно-графическая работа, реферат, контрольная работа) Не предусмотрен .....	7
5.5. Самостоятельная работа .....	7
6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....	8
7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ .....	9
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	20
8.1. Основная литература .....	20
8.2. Дополнительная литература .....	21
8.3. Программное обеспечение .....	21
8.4. Профессиональные базы данных .....	21
8.5. Информационные справочные системы .....	21
8.6. Интернет-ресурсы .....	22
8.7. Методические указания по освоению дисциплины .....	22
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....	28
10. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	29
11. ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	31

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения учебной дисциплины «Психология личного и профессионального развития» является формирование у магистрантов профессиональных компетенций в сфере деятельности психолога образования, целостного представления о развитии личности в образовательном процессе, психологическом консультировании субъектов образовательной среды как в виде профессиональной деятельности.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Психология личного и профессионального развития» относится к дисциплинам по выбору вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» (Б.1.ДВ.1) ОПОП ВО и находится в логической и содержательно-методической взаимосвязи с другими дисциплинами.

Предшествующие дисциплины (курсы, модули, практики)	Последующие дисциплины (курсы, модули, практики)
Теоретические основы психологии	Производственная практика в профильных организациях
Психологическое сопровождение и развитие личности в образовательном процессе	
Теория и практика психологического консультирования	
Социальная возрастная психология	

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
УК-6. Способен определить и реализовать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.1. Оценивает свои ресурсы и их пределы, использует их для достижения результата	<b>Знает</b> свои ресурсы и их пределы, использует их для достижения результата <b>Умеет</b> оценивать свои ресурсы и их пределы, использует их для достижения результата
	УК-6.2. Определяет приоритеты профессионального роста и способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки	<b>Знает</b> приоритеты профессионального роста и способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки <b>Умеет</b> определять приоритеты профессионального роста и способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки
ПК-2. Способен организовывать и осуществлять психологическое консультирование субъектов образовательного процесса	ПК-2.1. Консультирует обучающихся по разным вопросам	<b>Знает</b> современные теории методы консультирования <b>Умеет</b> проводить индивидуальные и групповые консультации обучающихся <b>Владеет</b> навыками обоснования применения конкретных технологий консультирования обучающихся с учетом их особенностей
	ПК-2.2. Консультирует администрацию	<b>Знает</b> этические нормы организации и проведения консультативной работы

	образовательной организации, педагогов, преподавателей, родителей (законных представителей) по психологическим проблемам обучения, воспитания и развития обучающихся и детей	<b>Умеет</b> проводить индивидуальные и групповые консультации родителей (законных представителей) по психологическим проблемам обучения, воспитания и развития обучающихся и детей <b>Владеет</b> навыками работы с педагогами, преподавателями с целью организации эффективных взаимодействий
--	--	--

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общий объем дисциплины составляет 4 зачетных единицы, 144 часа.

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Триместры
		5
<b>Контактная работа (всего)</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
в том числе:		
1) занятия лекционного типа (ЛК)	30	30
из них		
– лекции	30	30
2) занятия семинарского типа (ПЗ)	42	42
из них		
– семинары (С)		
– практические занятия (ПР)	42	42
– лабораторные работы (ЛР)		
3) групповые консультации		
4) индивидуальная работа		
5) промежуточная аттестация		
<b>Самостоятельная работа (всего) (СР)</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
Самоподготовка (самостоятельное изучение разделов, проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам и т.д.)	72	72
Подготовка к аттестации	0,2/3,8	0,2/3,8
Общий объем, час	<b>144</b>	<b>144</b>
Форма промежуточной аттестации	зачет	зачет

Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Триместры 5
		ОЗФО
<b>Контактная работа (всего)</b>	<b>44</b>	<b>44</b>
в том числе:		
1) занятия лекционного типа (ЛК)	26	26
из них		
– лекции	26	26
2) занятия семинарского типа (ПЗ)	18	18
из них		
– семинары (С)		

– практические занятия (ПР)	18	18
– лабораторные работы (ЛР)		
3) групповые консультации		
4) индивидуальная работа		
5) промежуточная аттестация		
<b>Самостоятельная работа (всего) (СР)</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
Самоподготовка (самостоятельное изучение разделов, проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам и т.д.)		
Подготовка к аттестации	0,2/3,8	0,2/3,8
Общий объем, час	<b>144</b>	<b>144</b>
Форма промежуточной аттестации	зачет	зачет

## 5. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Содержание дисциплины

№№ разделов(тем)	Наименование раздела(темы)	Содержание раздела(темы)
1.	Профессионально-личностный рост: сущность, направление, условия и реализация развития навыков профессионально-личностного роста	Психологические аспекты процесса формирования и развития навыков профессионально-личностного роста. Условия формирования и развития навыков профессионально-личностного роста. Умение управлять собственной жизнедеятельностью как важнейшее качество профессионально-личностного роста.
2.	Особенности профессионального развития психолога образовательной среды	Внешние и внутренние факторы, оказывающие влияние на профессиональный выбор и становление. Основные подходы к исследованию профессионального развития в отечественной психологии. Критерии профессионального развития психолога образовательного пространства. Личность профессионала.
3.	Проблемы службы практической психологии образования и пути их решения.	Навыки профессионально-личностного роста психолога образования Личностная и профессиональная компетентность психолога образования. Информационно-аналитическая работа специалиста. Формы самопрезентации: составление резюме и собеседование.
4.	Теоретические основы личностно-профессионального развития субъектов образования	Психологическая технология личностно-профессионального развития субъектов образовательного пространства: школы, колледжа, вуза, системы непрерывного образования взрослых, ответственных за обеспечение развития, здоровья и эффективной жизнедеятельности подрастающего поколения, комплекс психологических условий профессионального развития личности, обуславливающих эффективность самоопределения учащихся и самореализации педагогов.

## 5.2. Структура дисциплины

### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины и тема	Количество часов					
		Всего	Л	С	ПР	ЛР	СР
1.	Профессионально-личностный рост: сущность, направление, условия и реализация развития навыков профессионально-личностного роста	36	8		10		18
2.	Особенности профессионального развития психолога образовательной среды	36	8		10		18
3.	Проблемы службы практической психологии образования и пути их решения.	38	8		12		18
4.	Теоретические основы личностно-профессионального развития субъектов образования	34	6		10		18
	Промежуточная аттестация						
	Групповые консультации						
	<i>Общий объем</i>	144	30		42		72

### Очно-заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины и тема	Количество часов					
		Всего	Л	С	ПР	ЛР	СР
1.	Профессионально-личностный рост: сущность, направление, условия и реализация развития навыков профессионально-личностного роста	36	6		4		25
2.	Особенности профессионального развития психолога образовательной среды	36	8		4		25
3.	Проблемы службы практической психологии образования и пути их решения.	38	6		4		25
4.	Теоретические основы личностно-профессионального развития субъектов образования	34	6		6		25
	Промежуточная аттестация						
	Групповые консультации						
	<i>Общий объем</i>	144	26		18		100

## 5.3. Занятия семинарского типа

### Очная форма обучения

№п/п	№раздела(темы)	Вид занятия	Наименование	Количество часов
1.	1	ПР	Профессионально-личностный рост: сущность, направление, условия и реализация развития навыков профессионально-личностного роста	10

2.	2	ПР	Особенности профессионального развития психолога образовательной среды	10
3.	3	ПР	Проблемы службы практической психологии образования и пути их решения.	12
4	4	ПР	Теоретические основы личностно-профессионального развития субъектов образования	10

#### **Очно-заочная форма обучения**

№ п/п	№ раздела (темы)	Вид занятия	Наименование	Количество часов
1.	1	ПР	Профессионально-личностный рост: сущность, направление, условия и реализация развития навыков профессионально-личностного роста	4
2.	2	ПР	Особенности профессионального развития психолога образовательной среды	4
3.	3	ПР	Проблемы службы практической психологии образования и пути их решения.	4
4	4	ПР	Теоретические основы личностно-профессионального развития субъектов образования	6

**5.4. Курсовой проект (курсовая работа, расчетно-графическая работа, реферат, контрольная работа) Не предусмотрен**

**5.5. Самостоятельная работа**

#### **Очная форма обучения**

№ раздела (темы)	Виды самостоятельной работы	Количество часов ОФО
1	Работа над темами, вынесенными на самостоятельное изучение. Работа с научными источниками. Подготовка к практическим занятиям.	24
2.	Работа над темами, вынесенными на самостоятельное изучение. Работа с научными источниками. Подготовка к практическим занятиям.	24
3	Работа над темами, вынесенными на самостоятельное изучение. Работа с научными источниками. Подготовка к практическим занятиям.	24

#### **Очно-заочная форма обучения**

№ раздела (темы)	Виды самостоятельной работы	Количество часов ОЗФО
1	Работа над темами, вынесенными на самостоятельное изучение. Работа с научными источниками. Подготовка к практическим занятиям.	30
2.	Работа над темами, вынесенными на самостоятельное изучение. Работа с научными источниками. Подготовка к практическим занятиям.	30
3	Работа над темами, вынесенными на самостоятельное изучение.	40

	Работа с научными источниками. Подготовка к практическим занятиям.	
--	---	--

## 6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Лекционно-семинарская-зачетная система обучения.

Технологии деятельностного и диалогового обучения (круглый стол, игровые упражнения)

### **Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

- сбор, хранение, систематизация и выдача учебной и научной информации;
- обработка текстовой, графической и эмпирической информации;
- подготовка, конструирование и презентация итогов исследовательской и аналитической деятельности;
- самостоятельный поиск дополнительного учебного и научного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных энциклопедий и баз данных;
- использование электронной почты преподавателей и обучающихся для рассылки, переписки и обсуждения возникших учебных проблем.

На практических занятиях студенты представляют презентации, подготовленные с помощью программного приложения MicrosoftPowerPoint, подготовленные ими в часы самостоятельной работы.

### **Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях**

№раздела(темы)	Вид занятия (Л,ПР, С,ЛР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Кол-во часов ОФО	Кол-во часов ОЗФО
1.	ПР	Практические задания	2	2
2	ПР	Практические задания, презентации	2	
3	ПР	Практические задания	2	2
4	ПР	Практические задания	2	

### **Практическая подготовка обучающихся**

№раздела (темы)	Вид занятия (ЛК,ПР,ЛР)	Виды работ	Количество часов ОФО	Количество часов ОЗФО
3	ПР	Составить план проведения индивидуальных и групповых консультации обучающихся	2	2
4	ПР	Составить план проведения индивидуальных и групповых консультаций администрации образовательной организации, педагогов, преподавателей, родителей (законных представителей) по психологическим проблемам обучения, воспитания и развития обучающихся и детей	2	2

## **7.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Оценочные материалы (Фонд оценочных средств) по дисциплине приводится в приложении и входит в рабочую программу данной дисциплины.

### **Типовые контрольные задания**

#### **1. Факторы развития личности в психологии:**

- а) образование, возраст, наследственность;
- б) воспитание, наследственность, среда;
- в) темперамент, сфера деятельности, внешность.

#### **2. Мотивы личности в психологии:**

- а) движущая и направляющая сила деятельности;
- б) тайны и желания индивида;
- в) факторы, объясняющие поведения индивида.

#### **3. Проблема личности в отечественной психологии изучается:**

- а) как функционирование личности в социокультурном мире;
- б) с точки зрения структуры личности и особенностей ее формирования и развития;
- в) с точки зрения принадлежности индивида к определенному социальному институту.

#### **4. Профессиограмма – это...**

- а) описание психологических характеристик определенной профессиональной деятельности, которое раскрывает совокупность личностных и психофизических особенностей сотрудника;
- б) описание особенностей конкретной профессии, раскрывающее специфику профессионального труда и требований, которые предъявляются к специалисту;
- в) Соответствие индивидуальных качеств человека требованиям профессии, способность работника эффективно осуществлять деятельность.

#### **5. Четыре основные стадии профессионализации человека:**

- а) выбор вида деятельности, освоение профессии, поиск работы, совершенствование профессиональных качеств;
- б) поиск и выбор профессии, освоение профессии, социальная и профессиональная адаптация, выполнение профессиональной деятельности;
- в) ознакомление со существующими профессиями, обучение профессии, профессиональное развитие, завершение профессиональной деятельности.

#### **6. Регрессивная стадия профессионального развития – это...**

- а) начало негативного влияния профессии на личность, которое провоцирует появление самых разных профессиональных деформаций или специфических состояний;
- б) формирование мотивов профессиональной деятельности и структуры профессиональных способностей, знаний, умений и навыков;
- в) стадия, включающая эмоциональное истощение, деперсонализацию (цинизм) и редукцию профессиональных достижений.

#### **7. Деятельность принято разделять на...**

- а) индивидуальную, совместную, исполнительскую и управленческую;
- б) физическую и умственную, индивидуальную и общую;
- в) негативную и позитивную, простую и сложную.

#### **8. Профориентация – это...**

- а) процесс оказания психологической помощи в виде совета, в ходе которого осуществляется профориентация.
- б) система мероприятий, направленных на выявление личностных особенностей, интересов и способностей у каждого человека для оказания ему помощи в осознанном выборе профессии, наиболее соответствующей его индивидуальным возможностям.
- в) система мероприятий, позволяющая выявить людей, которые по своим индивидуальным личностным качествам наиболее пригодны к обучению и дальнейшей профессиональной деятельности по определенной специальности.

**9. Первой стадией динамики работоспособности человека является...**

- а) стадия неустойчивой работоспособности;
- б) стадия уменьшения работоспособности;
- в) стадия увеличения работоспособности.

**10. Приписывание всем членам группы, объединенной по какому-либо признаку (возрастному, гендерному, профессиональному и т. д.), подобных характеристик без принятия во внимание их индивидуальных особенностей называют:**

- а). обобщением
- б). дискриминацией
- в). стереотипизацией

**11. Человек, включенный в систему общественных отношений, который формируется в общении, совместной деятельности и при этом приобретает социальные качества для самостоятельной деятельности:**

- а) личность;
- б) индивидуальность;
- в) темперамент;
- г) характер;

**12. Назовите условия развития личности:**

- а) оценка результата;
- б) деятельность;
- в) мотив;
- г) общение.

**13. Индивидуально своеобразные свойства психики, определяющие динамику психической деятельности человека.**

- а) характер;
- б) воля;
- в) убеждения;
- г) темперамент.

**14. Кто из ученых рассматривал различные аспекты понятия «профессия»:**

- а) А.К. Маркова;
- б) Е.А. Климов;
- в) С.Л. Рубинштейн;
- г) Г.С. Абрамов;

**15. Наука, занимающаяся изучением феноменологии становления человеческой личности, психологические закономерности в процессе профессионального обучения, развития и воспитания, особенности возрастного характера субъектов профессионального образования – это:**

- а) психология профессионального образования;
- б) психология научения;
- в) гуманитарное профессиографирование;

**16. Объектом психологии профессионального образования является:**

- а) профессиональный путь личности;
- б) взаимодействие личности и профессии;
- в) задатки, необходимые для определенного рода деятельности;

**17. Психология профессионального образования обладает собственным предметом изучения, которым является:**

- а) психологические особенности и закономерности, механизмы профессионального становления личности;
- б) классификации профессий по разным основаниям;
- в) базовые категории психологии;

**18. \_\_\_\_ принцип предусматривает овладение системой знаний о научных основах современного производства. Выберите недостающее слово:**

- а) профессиональной мобильности;
- б) систематичности;
- в) политехнический;

**19. Данный принцип предусматривает способность человека быстро осваивать средства, технологические процессы, новые специальности, потребность в постоянном повышении образования и квалификации. Это принцип:**

- а) профессиональной мобильности;
- б) соединения обучения с производственным трудом;
- в) модульности профессионального обучения;

**20. Принцип \_\_\_\_\_ основан на двустороннем процессе взаимодействия теории и практики, предполагает направление преподавания учебных предметов на сознательное включение в производственную деятельность. Пропущенные слова – это:**

- а) модульности профессионального обучения;
- б) создания обучающей среды;
- в) соединения обучения с производственным трудом;

**21. Данным принцип позволяет выявлять типовые задачи, трансформировать их в учебно-производственные, подбирать формы организации учебного процесса и методы обучения. Это принцип:**

- а) моделирования профессиональной деятельности;
- б) соединения обучения с производственным трудом;
- в) модульности профессионального обучения;

**22. Принцип \_\_\_\_\_ предполагает создание в учебном заведении учебно-материальной базы производственного обучения и дидактических средств обучения, соответствующих требованиям охраны труда. Вставьте пропущенные слова:**

- а) создания обучающей среды;
- б) систематичности и последовательности;
- в) модульности профессионального обучения;

**23. Принцип компьютеризации педагогического процесса основан на:**

- а) «потребностях обучающихся;
- б) внедрении электронно-вычислительной техники во все сферы жизни;
- в) экономических требованиях охраны труда;

**24. Принцип, определяющий необходимость планирования подготовки в учебных заведениях рабочих и специалистов по профессиям с учетом их востребованности на рынке труда – это принцип:**

- а) экономической целесообразности;
- б) системности и последовательности;
- в) политехнический.

**25. Тезис А.Н. Леонтьева о том, что личность выступает как «момент деятельности», означает, что личность по отношению к деятельности является ее:**

- а) продуктом
- б) потребителем
- в) творцом

**26. Рубинштейн относил к собственно личностным свойствам те, которые обуславливают:**

- а) общественно значимое поведение и деятельность человека
- б) отношение человека к другим людям
- в) социальный статус индивида

**27. Назовите, какие, по вашему мнению, характеристики свойственны компетентной личности, а какие – конкурентоспособной:**

1. Компетентная личность	а) Способность к риску; б) Независимость; в) Трудолюбие и трудоспособность; г) Способность решать профессиональные задачи; д) Способность принимать решения; е) Способность к личностному и профессиональному росту; ж) Четкость целей и жизненных ориентаций.
2. Конкурентоспособная личность	

**28. Источниками самообразования личности могут быть:**

- а) книги, СМИ;
- б) хобби;
- в) обучение на специализированных курсах;
- г) знания родителей
- д) работа;
- е) опыт

**29. Отличительными особенностями развитой личности являются:**

- а) способность брать на себя ответственность и потребность в ней;
- б) достижение успехов в профессиональной деятельности;
- в) приоритетность профессиональной деятельности перед всеми другими;

г) закрытость, неприятие нового опыта.

**30. Соотнесите тип карьеры с ее описанием:**

1 – линейная	а) Сопутствует низкоквалифицированным работникам, повышение и продвижение по службе случайно и весьма незначительно;
2 – стабильная	б) При таком типе человек хороший начинает, достигает определенных успехов, а затем вследствие определенных причин снижает работоспособность и опускается до самого низкого уровня;
3 – спиральная	в) Свойственна беспорядочным личностям; при такой карьере человек с энтузиазмом включается в работу, быстро продвигается по ней, а затем теряет интерес и меняют место работы;
4 – кратковременная	г) Свойственна тем, кто всю свою жизнь посвятил одной профессии и достиг значительного уровня профессионализма в ней, однако не стремится к активному продвижению по карьерной лестнице;
5 – платообразная	д) Люди с таким типом карьеры хорошо справляются со своими обязанностями, однако по достижении определенного уровня обнаруживают предел возможностей, компетентности;
6 – снижающаяся	е) Сопутствует работникам, выбравшим сферу деятельности и упорно по ней идущим всю жизнь, поднимаясь по трудовой лестнице.

**31. Выберите верный вариант ответа. Наука о развитии и реализации творческого потенциала человека как субъекта профессионального труда и целостной жизнедеятельности – это...**

- а) акмеология
- б) аксеология
- в) праксиология
- г) потенциология

**32. Профессия – это ...**

- а) эмоционально-окрашенная установка, направленность на какую-либо деятельность или на какой-либо объект, вызванный положительным отношением к предмету.
- б) правовое образование, первичная неделимая структурная единица в организации или вне её, замещаемая физическим лицом, отвечающим установленным требованиям и наделённым должностными полномочиями.
- в) необходимая для общества, социально ценная и ограниченная вследствие разделения труда область приложения физических и духовных сил человека, которая дает ему возможность получать взамен затраченного труда необходимые средства его существования и развития.

**33. Интерес – это ...**

- а) эмоционально-окрашенная установка, направленность на какую-либо деятельность или на какой-либо объект, вызванный положительным отношением к предмету.
- б) необходимая для общества, социально ценная и ограниченная вследствие разделения труда область приложения физических и духовных сил человека, которая дает ему возможность получать взамен затраченного труда необходимые средства его существования и развития.

в) правовое образование, первичная неделимая структурная единица в организации или вне её, замещаемая физическим лицом, отвечающим установленным требованиям и наделённым должностными полномочиями.

г) комплекс приобретённых путём специальной подготовки и опыта работы знаний, умений и навыков, необходимых для определённого вида деятельности в рамках той или иной профессии.

#### **34. Игра это...**

а). Вид деятельности, направленный на достижение практически полезного результата

б). Особый вид деятельности, целью которого является развлечение, отдых

в). Вид деятельности, при котором происходит обмен информацией, идеями, оценками, чувствами, конкретными действиями

г). Вид деятельности, целью которого является приобретение человеком знаний и умений

#### **35. Деятельность это...**

а) восприятие объекта в пространстве

б) активное взаимодействие человека со средой

в) непосредственное перемещение объектов

г) процесс направленные на освоение конкретных знаний, навыков и умений

#### **36. Степень актуального развития определяется уровнями:**

а). развитости, воспитанности, обученности

б). воспитанности, обучаемости, способности к саморазвитию

в). обучаемости и обученности

#### **37. Профессиональное консультирование может быть:**

а) индивидуальным, когда работа по профориентации осуществляется с одним клиентом, имеющим запрос по поводу своей индивидуальной занятости

б) групповым, когда профориентационная работа проводится с группой, имеющей соответствующий запрос

в) конфиденциальным, когда клиент не желает информировать о своём запросе третьих лиц

г) смешанным, когда консультирование требует быстрого решения

#### **38. Профессиональные и этические принципы и нормы работы, регламентирующие и определяющие деятельность консультанта:**

а) принцип ответственности.

б) принцип удовлетворённости клиента

в) принцип компетентности

г) принцип доброжелательности

#### **39. Психодиагностические методики в профориентационном консультировании делятся:**

а) на общие, то есть взятые из других областей психологии.

б) специальные, куда входят методики, разработанные специально для профориентационной работы.

в) компьютерные

г) игровые

д) ролевые

е) коррекционные

**40. Одна из универсальных форм активности личности (наряду с познанием, трудом, игрой), проявляющаяся в установлении и развитии контактов между людьми, в формировании межличностных отношений:**

- а) общение
- б) независимость
- в) саморазвитие

**41. К каким факторам относится собственная активность личности, порождаемая противоречиями, интересами и другими мотивами, реализуемая в самовоспитании, а также в деятельности и общении:**

- а) внешним
- б) внутренним
- в) биологическим
- г) экономическим

**42. Способность оставаться самим собой, чувствовать себя свободно в процессе консультирования характеризует такое профессионально важное качество консультанта, как ... (выберите правильный ответ).**

- а) эмпатия.
- б) наблюдательность.
- в) аутентичность.
- г) фасилитивность.

**43. По мнению Карла Роджерса, чтобы помочь другому человеку, консультанту необходимо: 1. Установить интегрированные, конгруэнтные связи с клиентом; 2. Априорно положительно относиться к нему; 3. .... (продолжите фразу):**

- а) своевременно отреагировать на проблему
- б) когнитивно переструктурировать жалобу
- в) способствовать достижению инсайта
- г) передать ему это отношение
- д) квалифицированно осуществить подстройку

**44. Личностное консультирование - есть (выберите правильный вариант):**

- а) форма психологической помощи психически здоровым людям
- б) форма обучение правильным формам поведения в обществе
- в) метод исправление ошибок допущенных в воспитании
- г) форма оказания сочувствия одиноким людям
- д) метод психологического воздействия в процессе формирования личности

**45. Целостное изучение личности основанное на интерпретации результатов проекции**

- а) тесты интеллекта;
- б) тесты специальных способностей;
- в) тесты достижений;
- г) тесты личности;
- д) проективные тесты;

**46. Кто одним из первых использовал метод автобиографических воспоминаний в психологии:**

- а) А. Адлер;
- б) Э. Эриксон;
- в) З. Фрейд;
- г) Дж. Гилфорд.

**47. Выбор достижения простых или слишком легких целей можно объяснить следующим:**

- а) заниженной самооценкой;
- б) неверием в свои силы;
- в) «комплексом неполноценности»;
- г) «социальной хитростью»

**48. Чтобы сформировалась любая ситуация психологической помощи, человек, её оказывающий, прежде всего, должен:**

- а) восприниматься клиентом в качестве человека, способного помочь
- б) иметь теоретические знания в области психологии
- в) владеть практическими навыками разрешения психологических проблем
- г) иметь опыт оказания психологической помощи

**49. Экологичным можно назвать такое пространство психологического консультирования, которое обеспечивает:**

- а) биологически оптимальный уровень зашумленности, освещенности и загрязненности
- б) возникновение состояния физического расслабления
- в) свободные перемещения и взаимодействие в процессе работы
- г) возникновение у клиента чувства доверия и безопасности самораскрытия

**50. Чем определяются цели психологического консультирования:**

- а) теоретической ориентацией консультанта
- б) запросом клиента
- в) стажем работы консультанта
- г) личностными особенностями клиента

Количество правильных ответов:

Менее 52% - «неудовлетворительно»

53-70% – «удовлетворительно»

71-85% – «хорошо»

86-100% – «отлично»

Типовые практические задания (ситуационные задачи)

### **Ситуационная задача 1.**

К педагогу-психологу обратилась молодая женщина:

«Ее муж последнее время приходит домой позднее обычного. Вчера он закончил очередную «левую» работу и получил за нее деньги. Он был в хорошем настроении и слегка навеселе. Жена устала и была обижена на мужа. В семье не впервые возник конфликт. Жена обвиняет мужа в том, что он совершенно не думает о семье, о их маленьком ребенке, что у него своя личная жизнь, а она за своими семейными заботами ничего хорошего в этой жизни и не видит. Муж оправдывает свои частые задержки на работе тем, что стремится больше зарабатывать денег именно для семьи. Взаимные обвинения портят отношения. Женщина обеспокоена сложившейся ситуацией и просит помощи в ее решении.»

1. Сформулируйте проблему и ее причины.

2. Какой алгоритм работы возможен с участниками ситуации (с указанием методов психолого-педагогической работы)?

### **Ситуационная задача 2.**

Татьяна Р., ученица 11 класса. Профессию не выбрала. Имеется некоторый интерес к искусству (любит рисовать), дома шьёт, но портной или швеей быть категорически

отказывается. Учится на 4 и 5, считая, что непременно должна получить высшее образование. Родители хотят, чтобы дочь поступила в МАИ (авиационный институт).

Сама Татьяна убеждена, что «не пропадет», «без работы не останется», «где-нибудь пристроится, даже, если никуда не поступит». Под нажимом родителей, «на всякий случай» ходит на подготовительные курсы в МАИ.

**Задача:** составьте поэтапный план профконсультации. Охарактеризуйте кратко (2-3 предложения) каждый из этапов. Учтите возможные варианты включения родителей Татьяны в проконсультацию.

### **Ситуационная задача 3.**

Вы решили создать консультационный психологический центр. **Что необходимо для того, чтобы центр начал функционировать?**

#### **Ответ:**

Стоит ответить на три вопроса: зачем (для чего); на что (на чьи финансы); критерии, которым должно отвечать здание.

Для чего: причины, указывающие на необходимость оказания помощи, есть, а психологических консультаций нет. И, когда консультации есть, но количество клиентов превышает их возможности.

На что: центр может быть частным, корпоративным или государственным.

Критерии: месторасположение и интерьер.

### **Ситуационная задача 4.**

На приеме у психолога две девушки с выпускного курса престижного вуза. Сейчас преддипломная практика, до защиты диплома остается один месяц. Все нервные, озабоченные, но как бы ни было тяжело, студенчество находит отдушину и для общения с друзьями, и для танцев.

Вот только в их комнате в последнее время происходит что-то необъяснимое. Их подруга В. (они живут вместе) ведет себя как-то странно. Встает «ни свет, ни заря» и садится за книжки, бывает, по 10 часов не поднимается со стула. Перешла на чай, питается в сухомятку, на приглашение к столу не реагирует. Почти никуда не выходит. Ни с кем не общается. Стала раздражительной, злой. Раньше она была доброй, приветливой.

Самое интересное то, что чем больше она работает, тем хуже у нее выходит, она, словно топчется на одном месте. Все трое учатся приблизительно одинаково, но девушки уже заканчивают написание дипломных работ, а у В., по ее словам, конца еще не видно. Девушки просили совета, как вывести подругу из этого добровольного заточения, ведь в последнее время на нее страшно взглянуть: бледная, измученная, с синяками под глазами.

**Сформулируйте предварительный диагноз состояния девушки. Попытайтесь объяснить студенткам, что происходит с их подругой. Как изменить ситуацию к лучшему?**

### **Ситуационная задача 5.**

Объясните, почему психолог-консультант должен обладать следующими качествами которые он должен проявлять в общении с клиентами.

1. Способность к эмпатии, сопереживанию, сочувствию.
2. Открытость.
3. Доброжелательность.
4. Безоценочное отношение к клиенту.
5. Отказ от нравоучений, навязывания клиенту своих советов.
6. Доверие к клиенту, вера в его способность и возможность самостоятельно справиться со своей проблемой.

### **Ситуационная задача 6.**

В настоящее время всё больше распространяется состояние, которое развивается на фоне хронического стресса и ведет к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека.

*Вопрос.* Что это за состояние? Кто наиболее может быть подвержен данному состоянию?

### **Ситуационная задача 7**

Существует несколько типов профессионального развития личности. При профориентационной работе с подростком психологу необходимо определить, по какому типу будет развиваться его личность, для того, чтобы помочь с выбором профессии и адаптацией в жизни.

*Вопрос.* Какие типы профессионального развития личности выделяются? Какие из этих типов наименее благоприятны, а, следовательно, каким из них необходимо уделять наибольшее внимание при работе?

### **Ситуационная задача 8**

Лушко В.Е., 26 лет, получившая высшее образование, устроилась на работу в КЦСОН на должность специалиста по социальной работе. Проработав там два месяца, она стала более агрессивна и постоянно жаловалась на усталость и недомогание. Позже она стала чувствовать свою профессиональную непригодность из-за того, что она не может помочь всем своим клиентам.

*Вопрос:* перечислить различные пути реабилитации профессионального сгорания.

### **Ситуационная задача 9**

Преподаватель А. – высококвалифицированный специалист с большими потенциальными возможностями. Заведующий кафедрой возлагал на него большие надежды по разработке и постановке одного из новых учебных курсов. Однако А. никакой активности не проявляет. К учебному процессу относится достаточно прохладно, без явного интереса. О причинах своего отношения ничего не говорит.

Определите, какие психологические явления имели место.

### **Ситуационная задача 10**

Если человек решил бросить курить, он больше будет интересоваться статистикой рака легких, участвовать в кампаниях против курения и т.д. Если же он решил продолжить курить, он выдвинет аргументы типа: "Бросить курить – значит растолстеть" или "Когда я не курю, я становлюсь раздражительным".

Какой психологический феномен имеет место?

### **Ситуационная задача 11**

На совещании торговых агентов А. сообщает, что постоянно теряет заказы из-за того, что конкуренты стали производить новую продукцию и продавать ее по заниженным ценам. Коллеги делятся с ним своим опытом успешного конкурентирования, каждый в своей области и дают советы, но все предложения А. отвергает, находя в них изъян и твердя, что в его области эти приемы не срабатывают. Чем больше возражает А., тем больше ему стараются помочь. Через некоторое время руководитель Б. замечает: «Я вижу, Вы не хотите ничего менять, и у меня совершенно пропало желание продолжать это обсуждение!». Наступает тишина и общая неловкость.

Стратегия поведения в данной ситуации для руководителя и подчиненного?

### **Ситуационная задача 12**

В отдел менеджмента по персоналу крупной коммерческой фирмы потребовался новый работник. После длительного отбора взяли перспективного молодого человека с университетским образованием, имеющего также дополнительный диплом курсов

менеджмента по персоналу. Главный менеджер этого отдела – опытная и энергичная женщина, однако с непрофильным образованием (высшим экономическим). Новый сотрудник, узнав это, начал проявлять по отношению к ней пренебрежение, относиться "свысока", считая ее непрофессионалом. Собственным образованием и успехами в работе очень гордится, хотя практический опыт имеет небольшой. Главный менеджер отдела оказывается в затруднительной ситуации: ей нужно "приструнить" молодого человека, но при этом она боится потерять авторитет у остальных сотрудников и действительно оказаться в чем-то некомпетентной.

**Проанализируйте:**

1. Какие психологические феномены проявились в поведении сотрудника и привели к создавшейся ситуации.
2. Какие методы воздействия следует применить руководителю и почему.

**Ситуационная задача 13**

Руководитель говорит опоздавшему сотруднику: «Вы знаете, который уже час?» Сотрудник виновато отвечает: «Извините, пожалуйста, за опоздание, это больше не повторится». Руководитель (угрожающе): «Вы уже третий раз за эту неделю опаздываете на работу. Я не буду больше с этим мириться». Не зная, как реагировать, подчиненный молчит.

Стратегия поведения в данной ситуации для руководителя и подчиненного?

**Ситуационная задача 14**

Юля П., 17 лет, постоянно изводит себя диетами, старается похудеть, несмотря на то, что окружающие считают ее фигуру идеальной. Она обвиняет себя в том, что не умеет общаться с окружающими: не находит общих тем для разговоров, недостаточно внимательна к окружающим, эгоистична и т.п., – что не соответствует действительности.

1. Чем может быть обусловлено такое поведение девушки?
2. Укажите динамику самооценки в подростковом и юношеском возрасте. Какие особенности личности Юли связаны с возрастом, а какие – с характером?
3. Укажите особенности эмоционально-мотивационной сферы в юношеском возрасте.
4. Как можно помочь Юле?

**Ситуационная задача 15**

В вашем учреждении есть работа, которую бы вы хотели делать. Но вам поручают лишь неинтересные, не творческие дела.

1. **Как вы будете добиваться того, чего вы хотите?**
2. **Что такое самопрезентация ?**
3. **Охарактеризуйте этапы работы над имиджем.**

**Критерии и шкала оценки практического задания**

Оценка	Критерии
<b>Отлично</b>	<i>Отлично</i> ставится, если содержание работы полностью соответствует заданию. Магистрант, демонстрирует всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умение свободно выполнять творческое задание. Полно освещает заданную тему, её актуальность и новизну. Содержание работы полностью соответствует выбранной тематике. Материал изложен в определенной логической последовательности, литературным языком, с использованием современных научных терминов. Магистрант продемонстрировал в полном объеме: необходимые знания и умения; умение пользоваться нормативной, справочной и специальной литературой; обоснованность результатов и выводов, оригинальность идеи; способность представлять результаты исследования в творческой форме; обоснование возможности практического использования полученных данных.

	Продемонстрирован личный вклад магистра в работу. Оформление работы в целом отвечают установленным требованиям.
<b>Хорошо</b>	<i>Хорошо</i> ставится, если содержание работы достаточно полностью соответствует заданию. Магистрант демонстрирует знание учебного материала, умение успешно выполнить творческое задание, усвоение основной литературы, рекомендованной в программе. Достаточно полно освещает заданную тему, её актуальность и новизну. Материал изложен в определенной логической последовательности, при этом допущены две-три несущественные ошибки (или оговорки), исправленные по требованию преподавателя. Научная терминология используется достаточно, отражена новизна полученных данных, выводы достаточно обоснованы. Оценка «хорошо» выставляется магистрам, показавшим систематический характер знаний учебного материала и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности. Достаточно обоснование возможности практического использования полученных данных. Достаточно продемонстрирован личный вклад магистранта в работу. Оформление работы отвечают установленным требованиям.
<b>Удовлетворительно</b>	При <i>удовлетворительном</i> ответе содержание работы недостаточно полностью соответствует заданию. Магистрант демонстрирует недостаточное освещение заданной темы, допущены погрешности и неточности, допускает одну существенную ошибку, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя. Недостаточно освещает заданную тему, её актуальность и новизну. Научная терминология используется недостаточно, выводы недостаточно обоснованы. Магистрант, обнаруживший знания основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой. Личный вклад магистранта в работу недостаточен. Оформление работы не полностью отвечают установленным требованиям.
<b>Неудовлетворительно</b>	При <i>неудовлетворительном</i> ответе содержание работы не соответствует заданию. Выставляется магистранту, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении задания. В работе продемонстрирован низкий уровень знаний, допущены большие неточности, наблюдаются значительные неточности в использовании научной терминологии, нет выводов, ограничен объем продукта. Оформление работы не отвечают установленным требованиям.

## 8.УЧЕБНО-

## МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 8.1.Основная литература

1. Зеер, Э. Ф. Психология профессионального развития : учебник для вузов / Э. Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 234 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14387-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/586843>

2. Зобков, В. А. Методология личностного развития : учебник для вузов / В. А. Зобков. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 172 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13731-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/588468>

3. Митина, Л. М. Профессионально-личностное развитие педагога: диагностика, технологии, программы : учебник для вузов / Л. М. Митина. — 2-е изд., доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 430 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13403-2.

— Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. —  
URL: <https://urait.ru/bcode/588123>

## 8.2. Дополнительная литература

1. Коблева, А. Л. Развитие человеческого капитала в сфере образования : учебник для вузов / А. Л. Коблева. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 153 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13791-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/588494>
2. Развитие творческого потенциала личности в образовательном процессе : практическое пособие / ответственные редакторы О. В. Коршунова, О. Г. Селиванова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 319 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-12678-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566794>
3. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07294-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/584167>



Специализированные периодические издания

- Педагогика и психология образования : журнал / Московский педагогический государственный университет. – 2001. – Москва, 2015-2025. – ISSN 2500-297X. – Текст : электронный. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/70186.html>
- Вестник Российского университета дружбы народов. Серия Психология и педагогика / Российский университет дружбы народов. – 2003. – Москва, 2011-2025. – ISSN 2313-1683. – Текст : электронный. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/32606.html>

## 8.3. Программное обеспечение

Microsoft Windows  
Microsoft Office Professional Plus 2019  
Microsoft Office 2007 Standard  
Антивирус  
Google Chrome  
7-ZIP  
Яндекс.Браузер  
PDF24 Creator

## 8.4. Профессиональные базы данных

Directory of OpenAccess Journals (DOAJ) - <https://doaj.org/>  
База данных психологических методик - [https://hr-portal.ru/psy\\_tools?ysclid=l6yr3dpf27651016965](https://hr-portal.ru/psy_tools?ysclid=l6yr3dpf27651016965)  
База данных Фонда «Общественное мнение» (ФОМ) <https://fom.ru/>

## 8.5. Информационные справочные системы

Справочно-правовая система «КонсультантПлюс» - <http://www.consultant.ru/>  
Поисковые системы  
Поисковая система Google - <https://www.google.ru>  
Поисковая система Yandex - <https://www.yandex.ru>  
Поисковая система Rambler - <http://www.rambler.ru>

## 8.6. Интернет-ресурсы

Научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru/>

Научная электронная библиотека «Киберленинка» <http://cyberleninka.ru/>

Национальная Электронная Библиотека (НЭБ) <https://rusneb.ru>

Образовательная платформа ЮРАЙТ <https://urait.ru/>

Образовательный ресурс по психологии Psychology.ru: Психология на русском языке <http://www.psychology.ru/Library>

Электронная библиотечная система «СКСИ» <https://www.sksi.ru/Environment/EbsSksi>

## 8.7. Методические указания по освоению дисциплины

*Методические указания при работе над конспектом во время проведения лекции*

В ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала.

Общие и утвердившиеся в практике правила и приемы конспектирования лекций:

Конспектирование лекций ведется в специально отведенной для этого тетради, каждый лист которой должен иметь поля, на которых делаются пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

Необходимо записывать тему и план лекций, рекомендуемую литературу к теме. Записи разделов лекции должны иметь заголовки, подзаголовки, красные строки. Для выделения разделов, выводов, определений, основных идей можно использовать цветные карандаши и фломастеры.

Названные в лекции ссылки на первоисточники надо пометить на полях, чтобы при самостоятельной работе найти и вписать их.

В конспекте дословно записываются определения понятий, категорий и законов. Остальное должно быть записано своими словами.

Каждому обучающемуся необходимо выработать и использовать допустимые сокращения наиболее распространенных терминов и понятий.

В конспект следует заносить всё, что преподаватель демонстрирует на экране или пишет на доске, а также рекомендуемые схемы, таблицы, диаграммы и т.д.

*Методические указания по подготовке к практическим занятиям*

Целью практических занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных обучающимися на лекциях и в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков.

В ходе подготовки к практическому занятию необходимо прочитать конспект лекции, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, выполнить выданные преподавателем практические задания. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы. Желательно при подготовке к практическим занятиям по дисциплине одновременно использовать несколько источников, раскрывающих заданные вопросы.

Владение понятийным аппаратом – необходимое условие усвоения предмета. В усвоении их весьма эффективно проведение письменных и устных понятийных контрольных работ, терминологических диктантов, тестов. Кроме того, используются различные виды устного опроса: экспресс-опрос, опрос-инверсия.

*Экспресс-опрос* – это предложение раскрыть названные понятия. *Опрос-инверсия*, в отличие от задания пояснить значение термина, предложение поставить вопросы. Такой прием способствует не просто «узнаванию» термина, но и вводит его в активный словарь студента.

Практические занятия по предложению преподавателя могут быть проведены в виде свободной дискуссии по существу обсуждаемой темы, в форме выступлений с заранее подготовленными докладами (эссе) по рекомендуемым вопросам и их последующего обсуждения. В ходе занятий студенты могут выполнять письменные задания по вопросам

темы, отвечать на контрольные тесты. Также практикуется проведение практических занятий в компьютерном классе в интерактивной форме (обучающие игры, тестирование).

Подготовка к практическим занятиям проходит в несколько этапов:

- необходимо внимательно изучить вопросы и литературу, рекомендованную для анализа;
- следует произвести поиск дополнительной информации из известных источников (это могут быть электронные ресурсы; домашние и вузовские библиотеки; кабинет кодификации и т.д.).
- студент может готовиться к занятию как самостоятельно, так и при участии преподавателя, у которого можно проконсультироваться по вопросам практического занятия.
- подготовка к практическому занятию может быть, как индивидуальной, так и коллективной (совместное обсуждение вопросов, решение кейсов, задач).
- подготовку к занятию можно проводить (желательно) в письменном виде, составляя конспект литературы по теме или конспект ответа на вопросы практического занятия.
- при подготовке к практическому занятию необходимо проводить репетиции, если это связано с деловыми играми, ролевыми играми.
- студент должен обратить внимание на степень научной разработанности темы в смежных дисциплинах.

#### *Методические указания по организации самостоятельной работы*

Самостоятельная работа (по В.И. Далу «самостоятельный – человек, имеющий свои твердые убеждения») осуществляется при всех формах обучения: очной и заочной.

Самостоятельная работа приводит обучающегося к получению нового знания, упорядочению и углублению имеющихся знаний, формированию у него профессиональных навыков и умений

Самостоятельная работа выполняет ряд функций:

- развивающую;
- информационно-обучающую;
- ориентирующую и стимулирующую;
- воспитывающую;
- исследовательскую.

Виды самостоятельной работы, выполняемые в рамках дисциплины:

- конспектирование первоисточников и другой учебной литературы;
- проработка учебного материала (по конспектам, учебной и научной литературе);
- выполнение разноуровневых задач и заданий;
- работа с тестами и вопросами для самопроверки.

Обучающимся рекомендуется с самого начала освоения курса работать с литературой и предлагаемыми заданиями в форме подготовки к очередному аудиторному занятию. При этом актуализируются имеющиеся знания, а также создается база для усвоения нового материала, возникают вопросы, ответы на которые обучающийся получает в аудитории.

Можно отметить, что некоторые задания для самостоятельной работы по дисциплине имеют определенную специфику. При освоении дисциплины обучающийся может пользоваться библиотекой вуза, которая в полной мере обеспечена соответствующей литературой. Значительную помощь в подготовке к очередному занятию может оказать имеющийся в учебно-методическом комплексе краткий конспект лекций.

Он же может использоваться и для закрепления полученного в аудитории материала.

#### *Методические указания по работе с литературой*

Всю литературу можно разделить на учебники и учебные пособия, оригинальные научные монографические источники, научные публикации в периодической печати. Из них можно выделить литературу основную (рекомендуемую), дополнительную и литературу для углубленного изучения дисциплины.

Изучение дисциплины следует начинать с учебника, поскольку учебник – это книга, в которой изложены основы научных знаний по определенному предмету в соответствии с целями и задачами обучения, установленными программой.

При работе с литературой следует учитывать, что имеются различные виды чтения, и каждый из них используется на определенных этапах освоения материала.

Предварительное чтение направлено на выявление в тексте незнакомых терминов и поиск их значения в справочной литературе. В частности, при чтении указанной литературы необходимо подробнейшим образом анализировать понятия.

Сквозное чтение предполагает прочтение материала от начала до конца. Сквозное чтение литературы из приведенного списка дает возможность обучающемуся сформировать свод основных понятий из изучаемой области и свободно владеть ими.

Выборочное – наоборот, имеет целью поиск и отбор материала. В рамках данного курса выборочное чтение, как способ освоения содержания курса, должно использоваться при подготовке к практическим занятиям по соответствующим разделам.

Аналитическое чтение – это критический разбор текста с последующим его конспектированием. Освоение указанных понятий будет наиболее эффективным в том случае, если при чтении текстов обучающийся будет задавать к этим текстам вопросы. Часть из этих вопросов сформулирована в приведенном в ФОС перечне вопросов для собеседования. Перечень этих вопросов ограничен, поэтому важно не только содержание вопросов, но сам принцип освоения литературы с помощью вопросов к текстам.

Целью изучающего чтения является глубокое и всестороннее понимание учебной информации.

Есть несколько приемов изучающего чтения:

1. Чтение по алгоритму предполагает разбиение информации на блоки: название; автор; источник; основная идея текста; фактический материал; анализ текста путем сопоставления имеющихся точек зрения по рассматриваемым вопросам; новизна.

2. Прием постановки вопросов к тексту имеет следующий алгоритм: медленно прочитать текст, стараясь понять смысл изложенного; выделить ключевые слова в тексте; постараться понять основные идеи, подтекст и общий замысел автора.

3. Прием тезирования заключается в формулировании тезисов в виде положений, утверждений, выводов.

К этому можно добавить и иные приемы: прием реферирования, прием комментирования.

Важной составляющей любого солидного научного издания является список литературы, на которую ссылается автор. При возникновении интереса к какой-то обсуждаемой в тексте проблеме всегда есть возможность обратиться к списку относящейся к ней литературы. В этом случае вся проблема как бы разбивается на составляющие части, каждая из которых может изучаться отдельно от других. При этом важно не терять из вида общий контекст и не погружаться чрезмерно в детали, потому что таким образом можно не увидеть главного.

#### *Методические указания по подготовке к тестированию:*

Как и любая другая форма подготовки к контролю знаний, тестирование имеет ряд особенностей, знание которых помогает успешно выполнить тест.

Прежде всего, следует внимательно изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся. Это поможет настроиться на работу.

Лучше начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, пока не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Это позволит успокоиться и сосредоточиться на выполнении более трудных вопросов.

Очень важно всегда внимательно читать задания до конца, не пытаясь понять условия «по первым словам» или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях. Такая спешка нередко приводит к досадным ошибкам в самых легких вопросах.

Если вы не знаете ответа на вопрос или не уверены в правильности, следует пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться.

Лучше думать только о текущем задании. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом непосредственно, поэтому необходимо концентрироваться на данном вопросе и находить решения, подходящие именно к нему. Кроме того, выполнение этой рекомендации даст еще один психологический эффект – позволит забыть о неудаче в ответе на предыдущий вопрос, если таковая имела место.

Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание на одном-двух вероятных вариантах.

Рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку (примерно 1/3-1/4 запланированного времени). Тогда вероятность описок сводится к нулю и имеется время, чтобы набрать максимум баллов на легких заданиях и сосредоточиться на решении более трудных, которые вначале пришлось пропустить.

Процесс угадывания правильных ответов желательно свести к минимуму, так как это чревато тем, что студент забудет о главном: умении использовать имеющиеся накопленные в учебном процессе знания, и будет надеяться на удачу. Если уверенности в правильности ответа нет, но интуитивно появляется предпочтение, то психологи рекомендуют доверять интуиции, которая считается проявлением глубинных знаний и опыта, находящихся на уровне подсознания.

При подготовке к тесту или даже итоговому экзамену не следует просто заучивать раздел учебника, необходимо понять логику изложенного материала. Этому немало способствует составление развернутого плана, таблиц, схем, внимательное изучение исторических карт. Большую помощь оказывают разнообразные опубликованные сборники тестов, Интернет-тренажеры, позволяющие, во-первых, закрепить знания, во-вторых, приобрести соответствующие психологические навыки саморегуляции и самоконтроля. Именно такие навыки не только повышают эффективность подготовки, позволяют более успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы

#### *Методические указания по подготовке презентации*

Презентация представляет собой последовательность слайдов. Отдельный слайд может содержать текст, рисунки, фотографии, анимацию, видео и звук.

С точки зрения организации презентации можно разделить на три класса: интерактивные презентации; презентации со сценарием; непрерывно выполняющиеся презентации.

Интерактивная презентация - диалог между пользователем и компьютером. В этом случае презентацией управляет пользователь, т. е. он сам осуществляет поиск информации, определяет время ее восприятия, а также объем необходимого материала. В таком режиме работает ученик с обучающей программой, реализованной в форме мультимедийной презентации. При индивидуальной работе мультимедийный проектор не требуется. Все интерактивные презентации имеют общее свойство: они управляются событиями. Это означает, что когда происходит некоторое событие (нажатие кнопки мыши или позиционирование указателя мыши на экранном объекте), в ответ выполняется соответствующее действие. Например, после щелчка мышью на фотографии картины начинается звуковой рассказ об истории ее создания. Презентация со сценарием - показ слайдов под управлением ведущего (докладчика). Такие презентации могут содержать «плывущие» по экрану титры, анимированный текст, диаграммы, графики и другие иллюстрации. Порядок смены слайдов, а также время демонстрации каждого слайда определяет докладчик. Он же произносит текст, комментирующий видеоряд презентации. В

непрерывно выполняющихся презентациях не предусмотрен диалог с пользователем и нет ведущего. Такие самовыполняющиеся презентации обычно демонстрируют на различных выставках.

Создание презентации на заданную тему проходит через следующие этапы: 1) создание сценария; 2) разработка презентации с использованием программных средств.

Затем нужно выбрать программу разработки презентации. Каждая из существующих программ такого класса обладает своими собственными индивидуальными возможностями. Тем не менее, между ними есть много общего. Каждая такая программа включает в себя встроенные средства создания анимации, добавления и редактирования звука, импортирования изображений, видео, а также создания рисунков. Программа PowerPoint, входящая в программный пакет MicrosoftOffice, предназначена для создания презентаций. С ее помощью пользователь может быстро оформить доклад в едином стиле, таким образом, значительно повысив степень восприятия предоставляемой информации аудиторией. Презентация или «слайд-фильм», подготовленная в PowerPoint, представляет собой последовательность слайдов, которые могут содержать план и основные положения выступления, все необходимые таблицы, диаграммы, схемы, рисунки, входящие в демонстрационный материал. При необходимости в презентацию можно вставить видеоэффекты и звук.

Презентации предназначены для:

- отображения наглядности учебного/лекционного материала,
- управления учебно-познавательной деятельностью аудитории,
- контроля и проверки усвоения поданного материала,
- обобщения и систематизации знаний,
- рекламы товаров, услуг,
- создания фотоальбомов и т.д.

Презентации можно демонстрировать по-разному:

- на компьютере,
- на экране с помощью мультимедийного проектора,
- на телеэкране большого формата.

Созданные презентации могут содержать:

- текст,
- изображения,
- диаграммы,
- рисунки,
- компьютерную анимацию процессов и явлений,
- звуковое сопровождение,
- автофигуры,
- диаграммы
- гиперссылки;
- видеоролики.

Правила создания мультимедийных презентаций

Основное правило презентаций:

Простота, лаконичность (минимализм в подаче визуальной информации). Краткое изложение материала, максимальная информативность текста.

Следующие правила презентаций:

- Читабельность (видимость из самых дальних уголков помещения и с различных устройств);
- Отсутствие накопления, четкий порядок во всем.
- Тщательно структурированная информация.
- Наличие коротких и лаконичных заголовков, маркированных и нумерованных списков.

- Важную информацию (например, выводы, определения, правила и т.д.) нужно подавать большим и выделенным шрифтом и размещать в левом верхнем углу слайда.
- Второстепенную информацию желательно размещать внизу слайда.
- Каждому положению (идее) надо отвести отдельный абзац.
- Главную идею надо выложить в первой строке абзаца.
- Использовать табличные формы представления информации (диаграммы, схемы) для иллюстрации важнейших фактов, что даст возможность подать материал компактно и наглядно.
- Графика должна органично дополнять текст.
- Объяснение надо размещать как можно ближе к иллюстрациям, с которыми они должны появляться на экране одновременно.
- Инструкции к выполнению задач необходимо тщательно продумать относительно их четкости, лаконичности, однозначности.
- Использовать эмоциональный фон (художественная проза запоминается лучше, чем специальные тексты, а стихи — лучше, чем проза).
- Всю текстовую информацию нужно тщательно проверить на отсутствие орфографических, грамматических и стилистических ошибок.
- Производительность подаваемого материала увеличивается, если одновременно задействованы зрительный и слуховой каналы восприятия информации (зарубежные источники это называют принципом модальности). Поэтому рекомендуется там, где это возможно, использовать для текста и графических изображений звуковое сопровождение.

#### Физиологические особенности восприятия цветов и форм

- Стимулирующие (теплые) цвета способствуют возбуждению и действуют как раздражители (в порядке убывания интенсивности воздействия: красный, оранжевый, желтый).
- Дезинтегрирующие (холодные) цвета успокаивают, вызывают сонливое состояние (в том же порядке: фиолетовый, синий, голубой, сине-зеленый, зеленый).
- Нейтральные цвета: светло-розовый, желто-зеленый, коричневый.
- Сочетание двух цветов — цвета знака и цвета фона — существенно влияет на зрительный комфорт, причем некоторые пары цветов не только утомляют зрение, но и могут вызвать стресс (например: зеленые символы на красном фоне).
- Лучшее сочетание цветов шрифта и фона: белый на темно-синем, черный на белом, желтый на синем, оранжевый на черном.
- Цветовая схема должна быть одинаковой для всех слайдов.
- Любой рисунок фона повышает утомляемость глаз и снижает эффективность восприятия информации.
- Четкие, яркие рисунки, которые меняются, легко «охватывают» подсознание, и они лучше запоминаются.
- Любой второстепенный объект, что движется (анимированный), снижает качество восприятия материала, отвлекает внимание, нарушает ее динамику.
- Показ слайдов с фоновым сопровождением нежелательных звуков (песен, мелодий) вызывает быструю утомляемость, способствует рассеиванию внимания и снижает производительность обучения.
- Помните! Человек может одновременно запоминать не более трех фактов, выводов, определений.
- Каждый слайд должен отражать одну мысль.
- Текст должен состоять из коротких слов и простых предложений.
- Строка должна содержать 6-8 слов.
- Всего на слайде должно быть 6-8 строк.
- Общее количество слов не должно превышать 50.
- Глаголы должны быть в одной временной форме.

- Заголовки должны привлекать внимание аудитории и обобщать основные положения слайда.
- В заголовках должны быть и большие, и малые буквы.
- Слайды должны быть не слишком яркими — лишние украшения лишь создают барьер на пути эффективной передачи информации.
- Количество блоков информации во время отображения статистических данных на одном слайде должно быть не более четырех.
- Подписи к иллюстрации размещаются под ней, а не над ней.
- Все слайды презентации должны быть выдержаны в одном стиле.

Общие правила использования шрифтов

1. Каждый шрифт (гарнитура[1] + написание) имеет одну смысловую нагрузку.

Для устойчивой гарнитуры традиционными являются такие:

- полужирный шрифт названия структур документа,
- курсив — логическое ударение, в частности, на формулировании основных положений, определений и т.д.,
- «прямой» обычный - основной массив информации.

2. Тексты презентаций, которые используют в психологически напряженной нестандартной ситуации, надо подать гарнитурой с упрощенным алгоритмом распознавания, например, шрифтом Arial.

3. Избегайте использования более трех различных шрифтов на одном слайде. Иначе читатель преждевременно устанет, постоянно пытаясь выбрать алгоритм распознавания шрифта. Исключение составляет инструкция по использованию шрифтов.

При подготовке компьютерной презентации студент должен:

- изучить материалы темы (вопроса), которой (которому) посвящена компьютерная презентация, выделяя главное и второстепенное;
- установить логическую связь между элементами темы (вопроса);
- представить характеристику элементов в краткой форме;
- выбрать опорные сигналы для акцентирования главной информации и отобразить в структуре презентации;
- оформить презентацию и предоставить к установленному сроку.

#### *Методические указания по подготовке к устному опросу*

Самостоятельная работа студентов включает подготовку к устному опросу на практических занятиях. Для этого студент изучает лекции, основную и дополнительную литературу, публикации, информацию из Интернет-ресурсов.

Тема и вопросы к семинарским занятиям, вопросы для самоконтроля содержатся в рабочей учебной программе и доводятся до студентов заранее. Эффективность подготовки студентов к устному опросу зависит от качества ознакомления с рекомендованной литературой. Для подготовки к устному опросу, блиц-опросу студенту необходимо ознакомиться с материалом, посвященным теме занятия, в учебнике или другой рекомендованной литературе, записях с лекционного занятия, обратить внимание на усвоение основных понятий дисциплины, выявить неясные вопросы и подобрать дополнительную литературу для их освещения, составить тезисы выступления по отдельным проблемным аспектам. В среднем, подготовка к устному опросу по одному практическому занятию занимает от 2 до 4 часов в зависимости от сложности темы и особенностей организации студентом своей самостоятельной работы.

## **9.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### *Требования к материально-техническому обеспечению дисциплины*

Для проведения занятий лекционного и семинарского типа используются аудитории, оборудованные мультимедийными средствами обучения: экраном, проектором, ноутбуком (при отсутствии экрана, ноутбука и проектора – учебная доска).

Для проведения промежуточной аттестации по дисциплине используются аудитория, оснащенная учебной мебелью, экраном, ноутбуком и проектор (при отсутствии экрана, ноутбука и проектора – учебная доска).

Для самостоятельной работы обучающихся используется аудитория, оснащенная компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

Для практической подготовки обучающихся используются аудитория, оснащенная учебной мебелью, экраном, ноутбуком и проектор (при отсутствии экрана, ноутбука и проектора – учебная доска).

Использование интернет-ресурсов предполагает проведение занятий в компьютерных классах с выходом в Интернет. В компьютерных классах обучающиеся имеют доступ к информационным ресурсам, к базе данных библиотеки (электронно-библиотечные системы - <http://www.iprbookshop.ru/> <https://urait.ru> <https://sksi.ru/Environment/EbsSksi> ).

## **10. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, услуги ассистента (тьютора), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а также в отдельных группах.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения высшего образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины обеспечивается:

- 1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
  - присутствие тьютора, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
  - письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,
  - специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),
  - индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,
  - при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;
- 2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
  - присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
  - обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
  - обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;
- 3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются тьютору;
- по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.

## 11. ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### «Психология личностного и профессионального развития»

Направление подготовки 37.04.01. Психология

Направленность (профиль) программы: Педагогическая психология

Внесенные изменения

Утверждаю

Декан СПФ

\_\_\_\_\_ Т.В.Поштарева

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2026 г.

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

- 1) Обновлено учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины, п. 8.1 – 8.6

Рабочая программа пересмотрена и рекомендована на заседании кафедры СГД от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г., протокол № \_\_\_\_ ,  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Е.В.Смирнова

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии СПФ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
протокол № \_\_\_\_\_

Председатель УМК \_\_\_\_\_ Т.В.Поштарева

СОГЛАСОВАНО:

Зав. Кафедрой СГД, Е.В. Смирнова