

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОСТОЧНАЯ ЭКОНОМИКО-ЮРИДИЧЕСКАЯ  
ГУМАНИТАРНАЯ АКАДЕМИЯ» (Академия ВЭГУ)**

**ОДОБРЕНА**  
Ученым советом Академии ВЭГУ  
(протокол от 28 июня 2021 г. , № 4)

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом ректора Академии ВЭГУ  
от 31.08. 2021 № 71/а

**Рабочая программа дисциплины  
Психология саморазвития**

**Кафедра:** Педагогики и психологии

**Основная образовательная программа:** 37.03.01 Психология, направленности «Клиническая психология», «Психологическое консультирование», «Психология труда и организационная психология»

**1. Общая характеристика**

**1.1 Наименование**

Данная учебная дисциплина называется «Психология саморазвития», включена в Реестр автономных дидактических компонентов Академии ВЭГУ и реализуется в рамках ООП Академии ВЭГУ 37.03.01 Психология, направленности «Клиническая психология», «Психологическое консультирование», «Психология труда и организационная психология», программа подготовки прикладной бакалавриат по заочной форме обучения, в т.ч. с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

**1.2 Цели реализации**

1.2.1 В результате освоения данной дисциплины обучающийся должен овладеть знаниями, умениями и навыками в рамках формирования следующих компетенции:

- способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7).

1.2.2 Обучающийся, освоивший данную дисциплину, должен знать современные подходы и проблемы психологического сопровождения в различных отраслях психологической практики.

1.2.3 Обучающийся, освоивший данную дисциплину, должен уметь видеть содержание психологических проблем в реальных явлениях общественной жизни.

1.2.4 Обучающийся, освоивший данную дисциплину, должен владеть:

- навыками самоорганизации и методами самообразования;
- психологическими методами совершенствования и развития общества.

### 1.3 Место в структуре ООП

1.3.1 Данная дисциплина относится к блоку Базовая часть Б1.Б.18, обязательной части рабочего учебного плана и изучается на 1 семестре (на 1 курсе) обучения.

1.3.2 Логически и содержательно-методически данная дисциплина связана с такими автономными дидактическими компонентами данной ООП как Общая и экспериментальная психология, Информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности психолога, Психодиагностика.

1.3.3 Изучению данной дисциплины должно предшествовать освоение обучающимся программы Общая и экспериментальная психология, Информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности психолога.

1.3.4 Освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее для прохождения обучения по программам Психодиагностика.

### 1.4 Объем

1.4.1 Общий объем данной дисциплины (трудоемкость учебной нагрузки обучающегося при освоении программы, включающая в себя все виды его учебной деятельности, предусмотренные учебным планом для достижения планируемых результатов обучения) составляет 3 зачетные единицы или 108 академических часов вне зависимости от формы обучения, применяемых образовательных технологий, реализации с использованием сетевой формы, реализации по индивидуальному учебному плану, в том числе при ускоренном обучении.

1.4.2 Объемы учебной нагрузки обучающегося при освоении программы дисциплины по видам учебной деятельности составляют:

Виды учебной деятельности	Объем, в академических часах		
	по заочной форме обучения		по заочной форме с применением ЭО и ДОТ
Занятия лекционного типа	4		4
Занятия семинарского типа	4		-
Проектирование	-		-
Групповые консультации	-		-
Индивидуальная работа с обучающимся	2		6
Самостоятельная работа обучающегося	94		86
Аттестация	зачет	4	12
Всего	108		108

## 2. Структура и содержание

### 2.1 Содержание разделов и тем

Разделы и	Содержание (ди-	Учебные занятия
-----------	-----------------	-----------------

темы		дактические единицы)				
№ п/п	Наименование		заочная форма		Заочная форма с применением ЭО и ДОТ	
			виды	Объем, академических часов	виды	Объем, академических часов
1	2	3	4	5	6	7
1	Основы самопознания		Занятия лекционного типа	-	Занятия лекционного типа	-
			Занятия семинарского типа	-	Групповые консультации	-
			Индивидуальная работа с обучающимся	2	Индивидуальная работа с обучающимся	2
			Самостоятельная работа обучающегося	30	Самостоятельная работа обучающегося	30
1.1	Психология самопознания и саморазвития: становление, предмет изучения	Основные понятия. Исторические аспекты проблемы самопознания. Проблема самопознания в религиозных и философских концепциях. Значение самопознания в психологии.	Занятия лекционного типа	-	Занятия лекционного типа	-
			Занятия семинарского типа	-	Групповые консультации	-
			Индивидуальная работа с обучающимся	-	Индивидуальная работа с обучающимся	-
			Самостоятельная работа обучающегося	7	Самостоятельная работа обучающегося	7
1.2	Общая характеристика самопознания	Исторические аспекты проблемы самопознания.	Занятия лекционного типа	-	Занятия лекционного типа	-

		<p>Принципы самопознания. Области самопознания: сознание, бессознательное (З.Фрейд, К.Юнг).</p> <p>Сферы самопознания. Области самопознания.</p> <p>Понятие Я-концепции в структуре личности. Я-концепция – совокупность представлений о себе. Я-концепция в различных психологических теориях.</p>	Занятия семинарского типа	-	Групповые консультации	-
			Индивидуальная работа с обучающимися	-	Индивидуальная работа с обучающимися	-
			Самостоятельная работа обучающегося	7	Самостоятельная работа обучающегося	7
1.3	Самопознание как процесс	<p>Основные понятия.</p> <p>Проблема самопознания в религиозных и философских концепциях.</p> <p>Значение самопознания в психологии.</p> <p>Принципы самопознания.</p> <p>Самопознание как процесс.</p> <p>Средства и способы самопознания.</p> <p>Механизмы самопознания.</p> <p>Личностная идентичность по Э.Эриксону.</p> <p>Социальная идентичность в концепциях: В.А.Ядова, Т.С.Баранова, Ю.Л.Качанова.</p>	Занятия лекционного типа	-	Занятия лекционного типа	-
			Занятия семинарского типа	-	Групповые консультации	-
			Индивидуальная работа с обучающимися	1	Индивидуальная работа с обучающимися	1
			Самостоятельная работа обучающегося	8	Самостоятельная работа обучающегося	8
1.4	Практикум по самопознанию	<p>Определение способности к саморазвитию (А.И.Красило).</p> <p>Выявление составляющих Я-концепции</p>	Занятия лекционного типа	-	Занятия лекционного типа	-

		с применением проективных методик. Обучение самопринятию по В.Г.Маралову.	Занятия семинарского типа	-	Групповые консультации	-
			Индивидуальная работа с обучающимся	1	Индивидуальная работа с обучающимся	1
			Самостоятельная работа обучающегося	8	Самостоятельная работа обучающегося	8
2	Общая характеристика саморазвития		<b>Занятия лекционного типа</b>	<b>2</b>	<b>Занятия лекционного типа</b>	<b>2</b>
			<b>Занятия семинарского типа</b>	<b>2</b>	<b>Групповые консультации</b>	<b>-</b>
			<b>Индивидуальная работа с обучающимся</b>	<b>-</b>	<b>Индивидуальная работа с обучающимся</b>	<b>2</b>
			<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>32</b>	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>28</b>
2.1	Понятие развития	о Понятие о развитии. Внутренний мир человека (субъективная реальность). Развитие субъективной реальности.	Занятия лекционного типа	2	Занятия лекционного типа	1
			Занятия семинарского типа	-	Групповые консультации	-
			Индивидуальная работа с обучающимся	-	Индивидуальная работа с обучающимся	-
			Самостоятельная работа обучающегося	8	Самостоятельная работа обучающегося	7

2.2	Саморазвитие личности: современное состояние проблемы	<p>Отечественные подходы к изучению проблемы саморазвития.</p> <p>Зарубежные подходы к изучению проблемы саморазвития.</p> <p>Понятие личностного роста в психологии саморазвития.</p> <p>Самоопределение и самоактуализация личности.</p> <p>Ригидность и самореализация личности.</p> <p>Самоутверждение личности.</p> <p>Притязания, саморегуляция и удовлетворенность личности.</p> <p>Жизненные стратегии.</p> <p>Зарубежные подходы к изучению проблемы саморазвития.</p> <p>Отечественные подходы к изучению проблемы саморазвития</p>	Занятия лекционного типа	-	Занятия лекционного типа	-
			Занятия семинарского типа	2	Групповые консультации	-
			Индивидуальная работа с обучающимися	-	Индивидуальная работа с обучающимся	1
			Самостоятельная работа обучающегося	8	Самостоятельная работа обучающегося	7
2.3	Саморазвитие как процесс	<p>Формы саморазвития. Механизмы саморазвития.</p> <p>Социальный опыт как условие развития личности.</p> <p>Самовоспитание как средство саморазвития.</p> <p>Барьеры саморазвития.</p> <p>Самоорганизация как процесс саморазвития.</p> <p>Соотношение процессов самопознания и саморазвития.</p>	Занятия лекционного типа	2	Занятия лекционного типа	1
			Занятия семинарского типа	-	Групповые консультации	-
			Индивидуальная работа с обучающимися	-	Индивидуальная работа с обучающимся	-
			Самостоятельная работа обучающегося	8	Самостоятельная работа обучающегося	7
2.4	Практикум по саморазвитию	<p>Разработка индивидуальной программы самовоспитания.</p> <p>Метод, ориентированный на реконструкцию будущего Ф.Мелджеса.</p>	Занятия лекционного типа	-	Занятия лекционного типа	-
			Занятия семинарского типа	2	Групповые консультации	-

		Обучение аутогенной тренировке. Тренинг личностного роста.	Индивидуальная работа с обучающимся	-	Индивидуальная работа с обучающимся	1
			Самостоятельная работа обучающегося	8	Самостоятельная работа обучающегося	7
<b>3</b>	Процесс самопознания и саморазвития в онтогенезе		<b>Занятия лекционного типа</b>	<b>2</b>	<b>Занятия лекционного типа</b>	<b>2</b>
			<b>Занятия семинарского типа</b>	<b>2</b>	<b>Групповые консультации</b>	<b>-</b>
			<b>Индивидуальная работа с обучающимся</b>	<b>-</b>	<b>Индивидуальная работа с обучающимся</b>	<b>2</b>
			<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>32</b>	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	<b>28</b>
3.1	Особенности самопознания и саморазвития в детском возрасте	Самопознание и саморазвитие в дошкольном возрасте. Развитие самосознания (идентификация с телом, именем, притязание на признание, половая идентификация, психологическое время личности, социальное пространство). Стремление к самоутверждению. Самопознание и саморазвитие в школьном возрасте	Занятия лекционного типа	2	Занятия лекционного типа	1
			Занятия семинарского типа	-	Групповые консультации	-

		<p>те.</p> <p>Структура самосознания. Особенности развития самосознания в раннем возрасте. Особенности развития самосознания в дошкольном возрасте.</p> <p>Особенности развития самосознания в младшем школьном и в подростковом возрастах.</p> <p>Особенности развития самосознания в юности.</p> <p>Развитие субъективной реальности от рождения до 18 лет.</p>	Индивидуальная работа с обучающимся	-	Индивидуальная работа с обучающимся	-
			Самостоятельная работа обучающегося	8	Самостоятельная работа обучающегося	7
3.2	Самопознание и саморазвитие во взрослости	<p>Сферы самопознания и саморазвития.</p> <p>Биография, жизненный путь человека.</p> <p>Классификация жизненных (биографических) событий.</p> <p>Сферы самопознания и саморазвития во взрослости.</p> <p>Развитие субъективной реальности от 17 до 62 лет.</p> <p>Особенности саморазвития в ранней, средней и поздней взрослости.</p> <p>Проблема саморазвития в периодизации Э.Эриксона.</p>	Занятия лекционного типа	-	Занятия лекционного типа	-
			Занятия семинарского типа	2	Групповые консультации	-
			Индивидуальная работа с обучающимся	-	Индивидуальная работа с обучающимся	1
			Самостоятельная работа обучающегося	8	Самостоятельная работа обучающегося	7



3.3	Профессиональное саморазвитие личности	<p>Развитие профессионализма.</p> <p>Структура профессионального самосознания.</p> <p>Характеристики профессионального саморазвития</p> <p>Исследование мотивации профессионального развития.</p> <p>Профессиональная самооценка.</p> <p>Я-концепция и тенденции профессионально-личностного развития.</p> <p>Развитие личности в процессе профессионализации.</p> <p>Определение направленности личности (ориентационная анкета Б.Басса).</p>	Занятия лекционного типа	2	Занятия лекционного типа	1
			Занятия семинарского типа	-	Групповые консультации	-
			Индивидуальная работа с обучающимся	-	Индивидуальная работа с обучающимся	-
			Самостоятельная работа обучающегося	8	Самостоятельная работа обучающегося	7
3.4	Самоменеджмент	<p>Понятие «самоменеджмент».</p> <p>Анализ «поглотителей» времени.</p> <p>Техника самоменеджмента.</p> <p>Время в жизни человека.</p> <p>Жизненные перспективы личности и организация времени.</p> <p>Техника самоменеджмента.</p>	Занятия лекционного типа	-	Занятия лекционного типа	-
			Занятия семинарского типа	2	Групповые консультации	-
			Индивидуальная работа с обучающимся	-	Индивидуальная работа с обучающимся	1
			Самостоятельная работа обучающегося	8	Самостоятельная работа обучающегося	7

## 2.2 Перечень обеспечения СРС

При выполнении самостоятельной работы обучающемуся предоставляется следующее учебно-методическое обеспечение:

- информационные ресурсы, перечисленные в разделе 4 Информационные ресурсы данной программы;

- материалы, размещенные в разделах Диск, Задачи, Обсуждение, Сообщение, Wiki ПГ Психология саморазвития Кампуса ВЭГУ 24;
- электронные курсы, размещенные в вертикальном меню Кампуса ВЭГУ;
- материалы лекционных и практических занятий по дисциплине бакалавриата 37.03.01 Психология (направленности) «Клиническая психология», «Психологическое консультирование», «Психология труда и организационная психология», Психология саморазвития.

### 3. Фонд оценочных средств

#### 3.1 Этапы формирования компетенций

Компетенция		Этапы формирования		
код	содержание	знания	умения	навыки
1	2	3	4	5
ОК-7	способность к самоорганизации и самообразованию	<u>Знать:</u> - современные подходы и проблемы психологического сопровождения в различных отраслях психологической практики	<u>Уметь:</u> - видеть содержание психологических проблем в реальных явлениях общественной жизни	<u>Владеть:</u> - навыками самоорганизации и методами самообразования; - психологическими методами совершенствования и развития общества
<b>Типовые контрольные задания</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Понятия «самосознание», «самопознание», «саморазвитие»;</li> <li>- Проблема самосознания и саморазвития в религиозных концепциях;</li> <li>- Проблема самосознания и саморазвития в философских концепциях;</li> <li>- Проблема самосознания и саморазвития в психологии;</li> <li>- Структурная модель самосознания;</li> <li>- Проблема идентичности в психологии;</li> <li>- Принципы самопознания;</li> <li>- Сферы самопознания;</li> <li>- Области самопознания;</li> <li>- Представление человека о себе - «Окно Джогари»;</li> <li>- Структура индивидуальности;</li> <li>- Структура Я-концепции;</li> <li>- Я-концепция как средство обеспечения внутренней согласованности;</li> <li>- Я-концепция как интерпретация опыта;</li> <li>- Я-концепция как совокупность ожиданий;</li> <li>- Я-концепция в различных психологических теориях;</li> <li>- Социальная идентичность в концепциях;</li> <li>- Характеристика самопознания как процесса;</li> <li>- Цели и мотивы самопознания;</li> <li>- Средства самопознания;</li> <li>- Способы самопознания;</li> <li>- Идентификация как механизм самопознания;</li> <li>- Рефлексия как механизм самопознания;</li> <li>- Понятие о развитии;</li> <li>- Отечественные подходы к изучению проблемы саморазвития;</li> <li>- Зарубежные подходы к изучению проблемы саморазвития;</li> </ul>				

- Структура самосознания личности;
- Самопознание и саморазвитие взрослого человека;
- «Я» взрослости;
- Биография, жизненный путь человека;
- Внутренний мир человека;
- Развитие субъективной реальности;
- Самоутверждение;
- Самосовершенствование;
- Самоактуализация;
- Самопринятие как механизм саморазвития;
- Самопрогнозирование личности как механизм саморазвития;
- Жизненные стратегии;
- Мотивация самосовершенствования;
- Проблема самоактуализации в теории А.Маслоу;
- Развитие Я-концепции в теории К.Роджерса;
- От «комплекса неполноценности» к личностному росту (А.Адлер);
- Барьеры саморазвития;
- Понятие личностного роста в психологии саморазвития;
- Социальный опыт как условие развития личности;
- Развитие профессионализма;
- Характеристики профессионального саморазвития;
- Профессиональная компетентность и пути самосовершенствования в профессиональной области;
- Символические задания на выявление «Социального Я» (Б.Лонг, Р.Зиллер, Р.Хендерсон);
- Методика обучения самопринятию (В.Г.Моралов);
- Программа самовоспитания;
- Практические методы самопознания;
- Ригидность и самоактуализация;
- Саморегуляция или самообман;
- Методики диагностики саморазвития;
- Самоменеджмент;
- Диагностика способности к самоуправлению;
- Связь развития и саморазвития человека с его деятельностью и отношениями;
- Объективные и субъективные факторы развития личности;
- Вершина развития личности – акме;
- Внутренний мир человека как фактор достижения вершины его развития;
- Идеи А. Маслоу в решении проблем саморазвития;
- Идеи Б.Г. Ананьева о развитии и познании человека;
- Образ "Я" и самореализация личности;
- Саморазвитие и профессионализм психолога;
- Личность и субъект деятельности;
- Личность как субъект жизни;
- Личность как субъект труда, самоуправления, саморазвития;
- Сущность саморазвития и его основные характеристики;
- Саморазвитие, становление внутреннего мира и жизненный путь человека;
- Внутренний мир человека;
- Развитие субъективной реальности;
- Саморазвитие и жизненный путь личности;
- Саморазвитие как процесс. Формы саморазвития;
- Самоутверждение;
- Самосовершенствование;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Самоактуализация</li> <li>- Самопринятие и самопрогнозирование как механизм саморазвития;</li> <li>- Самопринятие личности;</li> <li>- Самопрогнозирование личности;</li> <li>- Барьеры саморазвития;</li> <li>- Особенности самопознания и саморазвития на разных ступенях онтогенеза;</li> <li>- Самопознание и саморазвитие в дошкольном возрасте;</li> <li>- Самопознание и саморазвитие в школьном возрасте;</li> <li>- Самопознание и саморазвитие взрослого человека;</li> <li>- Типичные трудности самопознания и саморазвития;</li> <li>- Психологическое сопровождение и педагогическая поддержка самопознания и саморазвития;</li> <li>- Психолого-педагогические технологии, ориентирование на самопознание и саморазвитие личности.</li> </ul>
--	--

### 3.2 Показатели, критерии и шкала оценивания

3.2.1 Для оценивания компетенций обучающегося на этапе их формирования по результатам освоения программы данной дисциплины применяется двухбалльная шкала оценивания (оценки «зачтено» или «не зачтено»).

3.2.2 При применении технологий, использующих иные шкалы измерения (тестирование, балльно-рейтинговой, рейтинговой и т.д.), они для окончательного оформления переводятся в двухбалльную шкалу по следующим параметрам: 50 и более процентов максимально-возможной суммы – «зачтено», менее 50 % - «не зачтено».

3.2.3 При формировании оценки обучающегося используются следующие показатели и критерии оценивания результатов освоения программы данной дисциплины и соответствующего этапа формирования компетенций обучающегося:

Оценка	Критерий	Индикатор (показатель)
«зачтено»	как минимум, твердое владение материалом в рамках программы	при изложении правильного в основном ответа обучающимся допускаются лишь отдельные неточности, нарушение последовательности, отсутствие некоторых существенных деталей, имеются отдельные затруднения в выполнении практических заданий
«не зачтено»	невладение значительной (и значимой) частью материала программы	при изложении ответа обучающимся допускаются принципиальные ошибки, с большими затруднениями выполняются практические задания, ответ свидетельствует об отсутствии знаний по предмету

3.2.4 Аттестация по данной дисциплине может осуществляться по балльно-рейтинговой системе (далее - БРС), которая представляет собой строго последовательное прохождение обучающимся контрольных (реперных, рубежных) точек (далее – КТ-1, КТ-2 и т.д.) с получением оценки за качество показанных результатов в виде определенной конечной суммы баллов. При этом используются следующие индикаторы начисления баллов.

3.2.4.1 Общее количество баллов БРС распределяется следующим образом:

- за прохождение предварительного этапа – 20 баллов;
- за прохождение первой контрольной точки – до 20 баллов;
- за прохождение второй контрольной точки – до 20 баллов;
- за прохождение третьей контрольной точки – до 20 баллов.

3.2.4.2 Перевод набранной суммы по итогам всей БРС в двухбалльную шкалу оценивания осуществляется по следующим параметрам:

- 40 и более баллов – «зачтено», менее 40 - «не зачтено».

3.2.4.3 За прохождение предварительного этапа начисляется до 20 баллов пропорционально изученным обучающимся разделам лекционного материала и набранным при тестировании в самом представленном для изучения ресурсе количеству баллов.

3.2.4.4 Начисление баллов по рубежной аттестации по первой контрольной точке осуществляется в зависимости от результативности участия на вебинаре.

3.2.4.4.1 При он-лайн участии на вебинаре баллы начисляются по следующим критериям:

1) 5 баллов, если участие ограничилось только присутствием или одним нерезультативным действием (вопрос или выступление не соответствовали теме);

2) 10 баллов, если были два и более нерезультативных действия;

3) 15 баллов, если среди двух или более произведенных обучающимся действий как минимум одно было результативным (правильное изложение материала, точно заданный вопрос, аргументированная и объективная рецензия);

4) 20 баллов, если все произведенные обучающимся два и более действий были результативными.

3.2.4.4.2 При просмотре вебинара в записи и предоставлении обучающимся письменного отзыва о нем, определяются следующие степени и суммы баллов:

1) 5 баллов, если отзыв написан формально, малосодержательно, но свидетельствует о просмотре всего вебинара;

2) 10 баллов, если в отзыве достаточно аргументировано выделены позитивная (что понравилась, было понятно, интересно) и (или) негативная (что не понравилась, было непонятным, неинтересным) стороны вебинара;

3) 15 баллов, если в отзыве есть обоснованное, логичное сопоставление позитивных и негативных итогов занятия;

4) 20 баллов, если отзыв в дополнение к третьему уровню содержит существенные предложения по улучшению организации вебинара или аргументировано описывает проблему, сформировавшуюся по итогам вебинара.

3.2.4.5 При тестировании по второй контрольной точке, если тестовые задания имеют разные степени сложности, каждые 5% максимально-возможной суммы правильных ответов приравнивается одному баллу БРС.

При равной сложности всех тестовых заданий каждый правильный ответ приносит 1 балл БРС.

3.2.4.6 Творческая аттестационная работа оценивается по шестибальной шкале (0 баллов – отсутствует, 1 балл – имеется, но абсолютно не соответствует

заданию и (или) дисциплине, 2 балла – в большей части не соответствует заданию (дисциплине), хотя есть определенное приближение к сути задания (дисциплины), 3 балла – суть задания выявлена, но неполно, 4 балла – имеются только отдельные неточности, 5 – нет претензий к исполнению) по следующим направлениям:

- определение и фиксация проблемы;
- формулирование ответа (рабочей гипотезы);
- аргументы и иллюстрации в пользу ответа (рабочей гипотезы);
- использование концептуального и понятийного аппарата дисциплины.

Сумма набранных баллов за все 4 направления является количеством баллов БРС, начисляемых в общий рейтинг за третью контрольную точку.

### **3.3 Типовые контрольные задания**

3.3.1 При подготовке обучающегося к аттестации и при оценивании результатов освоения программы данной дисциплины (для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы) используются типовые контрольные задания по:

- истории развития той отрасли знания, изучению которой посвящена данная дисциплина (модуль); объекту, предмету и методам (инструментам), применяемым в данной дисциплине (модуле); месту, значению данной дисциплины (модуля) в деятельности человека и ее связям с другими дисциплинами (модулями); проблемам и задачам, решаемым в рамках данной дисциплины (модуля) и т.д.;

- существо теорий, концепций, систем описания и объяснения, гипотез, выдвигаемых в рамках данной дисциплины, а также категориям и понятиям (терминам), являющимся существенными для данной дисциплины;

- применению компетенций, сформированных в ходе освоения программы, для решения конкретной задачи, объяснения конкретного факта (явления), разрешения конкретной ситуации и т.д.

3.3.2 Данные типовые задания при проведении конкретных аттестационных испытаний переформатируются в вопросы аттестационных билетов или тестовые задания в соответствии с правилами, установленными для Фонда оценочных средств Академии ВЭГУ. По предметам вопросов типовых заданий могут быть сформулированы несколько различающихся по форме и аспекту рассмотрения вопросов аттестационных билетов, тестовых заданий или тем письменных работ. Комплекты вопросов для аттестационных билетов, тестовых заданий и тем в виде соответствующих баз хранятся в Центре аттестации Академии ВЭГУ в режиме конфиденциальности и предъявляются в виде набора аттестационных билетов, тестов или отдельной темы, формируемых по установленным в Академии ВЭГУ правилам, на каждую конкретную аттестацию.

3.3.3 Типовые контрольные задания для подготовки и проведения промежуточной аттестации:

- Понятия «самосознание», «самопознание», «саморазвитие»;
- Проблема самосознания и саморазвития в религиозных концепциях;

- Проблема самосознания и саморазвития в философских концепциях;
- Проблема самосознания и саморазвития в психологии;
- Структурная модель самосознания;
- Проблема идентичности в психологии;
- Принципы самопознания;
- Сферы самопознания;
- Области самопознания;
- Представление человека о себе - «Окно Джогари»;
- Структура индивидуальности;
- Структура Я-концепции;
- Я-концепция как средство обеспечения внутренней согласованности;
- Я-концепция как интерпретация опыта;
- Я-концепция как совокупность ожиданий;
- Я-концепция в различных психологических теориях;
- Социальная идентичность в концепциях;
- Характеристика самопознания как процесса;
- Цели и мотивы самопознания;
- Средства самопознания;
- Способы самопознания;
- Идентификация как механизм самопознания;
- Рефлексия как механизм самопознания;
- Понятие о развитии;
- Отечественные подходы к изучению проблемы саморазвития;
- Зарубежные подходы к изучению проблемы саморазвития;
- Структура самосознания личности;
- Самопознание и саморазвитие взрослого человека;
- «Я» во взрослости;
- Биография, жизненный путь человека;
- Внутренний мир человека;
- Развитие субъективной реальности;
- Самоутверждение;
- Самосовершенствование;
- Самоактуализация;
- Самопринятие как механизм саморазвития;
- Самопрогнозирование личности как механизм саморазвития;
- Жизненные стратегии;
- Мотивация самосовершенствования;
- Проблема самоактуализации в теории А.Маслоу;
- Развитие Я-концепции в теории К.Роджерса;
- От «комплекса неполноценности» к личностному росту (А.Адлер);
- Барьеры саморазвития;
- Понятие личностного роста в психологии саморазвития;
- Социальный опыт как условие развития личности;
- Развитие профессионализма;
- Характеристики профессионального саморазвития;

- Профессиональная компетентность и пути самосовершенствования в профессиональной области;
- Символические задания на выявление «Социального Я» (Б.Лонг, Р.Зиллер, Р.Хендерсон);
- Методика обучения самопринятию (В.Г.Моралов);
- Программа самовоспитания;
- Практические методы самопознания;
- Ригидность и самоактуализация;
- Саморегуляция или самообман;
- Методики диагностики саморазвития;
- Самоменеджмент;
- Диагностика способности к самоуправлению;
- Связь развития и саморазвития человека с его деятельностью и отношениями;
- Объективные и субъективные факторы развития личности;
- Вершина развития личности – акме;
- Внутренний мир человека как фактор достижения вершины его развития;
- Идеи А. Маслоу в решении проблем саморазвития;
- Идеи Б.Г. Ананьева о развитии и познании человека;
- Образ "Я" и самореализация личности;
- Саморазвитие и профессионализм психолога;
- Личность и субъект деятельности;
- Личность как субъект жизни;
- Личность как субъект труда, самоуправления, саморазвития;
- Сущность саморазвития и его основные характеристики;
- Саморазвитие, становление внутреннего мира и жизненный путь человека;
- Внутренний мир человека;
- Развитие субъективной реальности;
- Саморазвитие и жизненный путь личности;
- Саморазвитие как процесс. Формы саморазвития;
- Самоутверждение;
- Самосовершенствование;
- Самоактуализация
- Самопринятие и самопрогнозирование как механизм саморазвития;
- Самопринятие личности;
- Самопрогнозирование личности;
- Барьеры саморазвития;
- Особенности самопознания и саморазвития на разных ступенях онтогенеза;
- Самопознание и саморазвитие в дошкольном возрасте;
- Самопознание и саморазвитие в школьном возрасте;
- Самопознание и саморазвитие взрослого человека;
- Типичные трудности самопознания и саморазвития;



- Психологическое сопровождение и педагогическая поддержка самопознания и саморазвития;

- Психолого-педагогические технологии, ориентирование на самопознание и саморазвитие личности.

### 3.3.4 Типовые (примерные) темы для письменных работ:

*Темы творческих аттестационных работ:*

- составление терминологического словаря основных понятий психологии развития;

- анализ работы Франкла, В.О. смысле жизни // Психология личности. Т.1. Хрестоматия. Самара: «БАХРАХ-М», 2000. С. 417-442;

- анализ работы Щукина, М.Р. Индивидуальный стиль и интегральная индивидуальность: проблемы и подходы // Психологический журнал. 1995. №2. С. 103-113;

- Авторские резюме:

- 1) Знаков, В.В. Самопонимание субъекта как когнитивная и экзистенциальная проблема // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26. – № 1. – С. 18–29;

- 2) Знаков, В.В., Павлюченко, Е.А. Самопознание субъекта // Психологический журнал. – 2002. – Т. 23. – № 1. – С. 31–41;

- 3) Карпов, А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики // Психологический журнал. – 2003. – № 5. – С. 45–57.

- конспектирование:

- 1) Лукина, В.С. Исследование мотивации профессионального развития // Вопросы психологии. – 2004. – № 5. – С. 25–33;

- 2) Фонарев, А.Р. Развитие личности в процессе профессионализации // Вопросы психологии. – 2004. – № 6. – С. 72–84.

## **3.4 Методические материалы по процедурам оценивания**

3.4.1 Методика (в том числе технологические и организационные аспекты), определяющая процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, установлены положениями об организации образовательной деятельности по программам высшего образования, о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации, о балльно-рейтинговой системе аттестации, о фонде оценочных средств и изданными в соответствии с ними другими локальными нормативными актами, в т.ч. внутривузовскими стандартами, Академии ВЭГУ.

3.4.2 Обеспечение аттестации в Академии ВЭГУ должно удовлетворять, в первую очередь, требованиям нацеленности на результат обучения, системности, унификации и объективности, что на практике означает следующие:

- применение единых критериев оценивания по всем образовательным программам;

- сопряженность всех видов контрольные измерительных материалов с конечными компетенциями и друг с другом (высокая степень валидности) и их репрезентативность с содержанием программы;

- выведение итоговых оценок по результатам проверки знаний, умений и навыков по всем дидактическим единицам оцениваемой программы;

- применение единых контрольных измерительных материалов и процедур аттестации к обучающимся всех форм и технологий обучения;
- привлечение к осуществлению аттестации не задействованных в под-процессе обучения обучающихся, в т.ч. практикующих специалистов необразовательных организаций;
- широкое применение инструментальной среды;
- обязательная экспертиза текстов письменных работ (и других видов оформления результатов проектирования) на авторство (отсутствие заимствований, плагиата, копирования);
- ежегодное обновление тем письменных работ.

Порядок разработки, использования и хранения контрольных измерительных материалов (включая требования к режиму их защиты, порядку и условиям размещения информации, содержащейся в контрольных измерительных материалах, в сети «Интернет») устанавливается в соответствии с федеральными требованиями положением Академии ВЭГУ о фонде оценочных средств.

3.4.3 При организации аттестации обучающихся в Академии ВЭГУ обязательно исполнение следующих положений:

- аттестации подлежат только образовательные программы, назначенные для данного аттестуемого (правилами приема, учебными планами и другими соответствующими документами);
- аттестацию может проводить только тот обучающий (эксперт), который закреплен для данной процедуры по данной группе аттестуемых;
- аттестация проводится только с использованием утвержденных контрольных измерительных материалов и по утвержденной форме и процедуре;
- аттестация проводится только для тех обучающихся, которые имеют соответствующий допуск;
- результаты аттестации должны быть зафиксированы в утвержденных для этого документах.

## 4. Информационные ресурсы

### 4.1 Основная учебная литература

№ п/п	Выходные данные основной учебной литературы	Адрес доступа к полнотекстовому варианту в Электронно-библиотечной системе Академии ВЭГУ
1	Маралов, В.Г. Психология саморазвития: учебник и практикум / В.Г. Моралов, Н.А. Низовских, М.А. Шукина. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2020. – 320с.	<a href="https://urait.ru/bcode/453067">https://urait.ru/bcode/453067</a>
2	Электронный курс «Психология саморазвития»	<a href="https://moodle.vegu.ru/course/view.php?id=423">https://moodle.vegu.ru/course/view.php?id=423</a>

### 4.2 Дополнительная учебная литература

№	Выходные данные дополнительной учебной ли-	Адрес доступа к полнотексто-
---	--	------------------------------

п/п	литературы	доступному варианту (в ЭБС Академии ВЭГУ или других ресурсах в сети «Интернет»)
1	Одинцова, М.А. Психология стресса : учебник/ М.А. Одинцова, Н.Л. Захарова. – М.: Юрайт, 2019. – 299с.	<a href="https://urait.ru/bcode/451167">https://urait.ru/bcode/451167</a>
2	Решетников, М.М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени : учебное пособие/ М.М. Решетников – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2018. – 238с.	<a href="https://urait.ru/bcode/454678">https://urait.ru/bcode/454678</a>
3	Константинов, В.В. Профессиональная деформация личности: учебное пособие/ В.В. Константинов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2020. – 186с.	<a href="https://urait.ru/bcode/453430">https://urait.ru/bcode/453430</a>

### 4.3 Ресурсы сети «Интернет»

№ п/п	Наименование ресурса	Адрес доступа к полнотекстовому варианту (в ЭБС Академии ВЭГУ или других ресурсах в сети «Интернет»)
<b>Современные профессиональные базы</b>		
1	Институт Психологии РАН	<a href="http://ipras.ru/">http://ipras.ru/</a>
2	Институт развития личности	<a href="http://www.ipd.ru/">http://www.ipd.ru/</a>
3	Институт эволюционной психологии и биохимии им. И.М. Сеченова	<a href="http://www.iephb.ru/">http://www.iephb.ru/</a>
4	Министерство здравоохранения Российской Федерации	<a href="https://www.rosminzdrav.ru/">https://www.rosminzdrav.ru/</a>
5	Министерство образования и науки Российской Федерации	<a href="https://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/">https://xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/</a>
6	НИИ психотехнологий	<a href="http://www.psycor.ru/">http://www.psycor.ru/</a>
<b>Информационные справочные системы</b>		
1	Агентства психологических новостей PsyPress.ru	<a href="http://psypress.ru/">http://psypress.ru/</a>
2	Консультант Плюс	<a href="https://www.consultant.ru/">https://www.consultant.ru/</a>
3	Портал «Академическая психология – практике»	<a href="http://www.portal-psychology.ru/">http://www.portal-psychology.ru/</a>
4	«Психологическая лаборатория»	<a href="http://vch.narod.ru">http://vch.narod.ru</a>
5	Тренинги в России	<a href="http://www.trainings.ru">http://www.trainings.ru</a>
<b>Иные ресурсы Интернет</b>		
1	«Библиотека психологической литературы» ВООКАР	<a href="http://bookap.info">http://bookap.info</a>
2	«Психологический навигатор»	<a href="http://www.psynavigator.ru/">http://www.psynavigator.ru/</a>
3	«Флогистон: Психология из первых рук»	<a href="http://flogiston.ru/library">http://flogiston.ru/library</a>
4	Журнал «Вопросы психологии»	<a href="http://www.voppsy.ru">http://www.voppsy.ru</a>
5	Каталог архивов сайтов и книг ZipSites.ru	<a href="http://www.zipsites.ru/psy/psylib/">http://www.zipsites.ru/psy/psylib/</a>
6	Научный электронный журнал «Психологические исследования»	<a href="http://www.psystudy.com/">http://www.psystudy.com/</a>
7	Образовательный видеопортал UniverTV.ru	<a href="http://univertv.ru/lekci_i_po_psihologii/">http://univertv.ru/lekci_i_po_psihologii/</a>
8	Портал психологических изданий	<a href="http://psyjournals.ru/topic/index.shtml">http://psyjournals.ru/topic/index.shtml</a>

	PsyJournals.ru	
9	Словопедия	<a href="http://www.slovopedia.com">http://www.slovopedia.com</a>

## 4.4 Информационные технологии

### 4.4.1 АСО Академии ВЭГУ

Образовательный процесс по данной дисциплине в Академии ВЭГУ ведется с широким использованием Автоматизированной системы обучения. В частности, применяются следующие составные части (модули) АСО:

№ п/п	Полное наименование	Область применения в образовательной деятельности
1.	«1С-Битрикс: внутренний портал учебного заведения»	<p>Платформа для интеграции всех сервисов и создания виртуальных рабочих кабинетов участников образовательного процесса.</p> <p>1. Создание ЭИОС для обучающегося:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- редактирование индивидуального учебного плана, обучающегося;</li> <li>- изучение материалов по доступным дисциплинам (модулям) (электронный курс, материалы для самоконтроля и прохождения аттестации, расписание трансляций лекций, очных занятий и вебинаров, просмотр видео материалов);</li> <li>- средства электронных коммуникаций (форумы, комментарии, чат) для общения с участниками процесса обучения (в учебной и предметных группах);</li> <li>- просмотр электронной зачётной книжки;</li> <li>- получение информации о набранных кредитах (оценках);</li> <li>- автоматическое зачисление в предметные и учебные группы;</li> <li>- формирование портфолио обучающегося (данные по IMS ePortfolio Specification (<a href="http://www.imsglobal.org/ep/">http://www.imsglobal.org/ep/</a>);</li> <li>- биллинговая система (on-line оплата обучения, просмотр истории оплаты).</li> </ul> <p>2. Создание ЭИОС для обучающего:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- получение информации по нагрузке;</li> <li>- планирование и проведение вебинаров;</li> <li>- разработка и экспертиза контрольно-измерительных материалов (КИМ);</li> <li>- проверка эссе обучающихся;</li> <li>- средства электронных коммуникаций (форумы, комментарии, чат) для общения с участниками процесса обучения (в учебных и предметных группах);</li> <li>- публикация мультимедийного обучающего контента;</li> <li>- формирование персонального портфолио.</li> </ul> <p>3. Для организаторов образовательного процесса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- система мониторинга (получение информации об активности пользователей; организация опросов пользователей);</li> <li>- участие в группах (учебных, предметных, общих);</li> <li>- поддержка основных элементов коммуникаций (форумы, комментарии);</li> <li>- оценивание и организация объектов социальной сети;</li> <li>- отслеживание рейтингов и достижений;</li> <li>- публичное портфолио пользователя;</li> <li>- работа с заявками (отправка, отслеживание выполнения).</li> </ul>
2.	«Компас-В» на	Автоматизирует работу:

	платформе «1С: Предприятие 8.2»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- приёмной комиссии (ведение базы абитуриентов, зачисление на обучение, финансовые и маркетинговые отчёты),</li> <li>- деканата (документооборот приказов по движению обучающихся, репозиторий документов обучающихся, оповещение обучающихся по электронной почте, SMS),</li> <li>- учебно-методического управления (ведение базы преподавателей, формирование и учёт учебной нагрузки).</li> </ul>
3.	Программный комплекс «Автоматизированная среда аттестации АСА»	<p>Автоматизирует процедуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разработки, экспертизы и публичной экспертизы контрольно-измерительных материалов;</li> <li>- формирования и использования фонда оценочных средств по конкретным программам, дисциплинам (модулям, предметам, видам учебной работы);</li> <li>- проведения обучения с использованием балльно - рейтинговой системы (БРС);</li> <li>- допуска, проведения приема экзаменов, зачетов, письменных аттестационных работ;</li> <li>- видеопотоколирования процесса аттестации;</li> <li>- оформления документации по процессам аттестации (аттестационных ведомостей, заявлений на оплату выполненной обучающимися работы, отчетов);</li> <li>- контроля успеваемости обучающихся;</li> <li>- мониторинга удовлетворенности обучающимися качеством контрольно-измерительных материалов и процедурами аттестации.</li> </ul>
4.	Система программных продуктов LMS Moodle	<p>Используется для:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- публикации электронных курсов;</li> <li>- просмотра результата прохождения электронного курса и последующего его учёта в рамках БРС.</li> </ul>
5.	Система автоматизации библиотек ИРБИС64	<p>Используется для:</p> <p>организации доступа к электронной библиотеке для:</p> <p>просмотра полнотекстовых вариантов основной и дополнительной литературы;</p> <p>просмотра учебно-методических комплексов дисциплин.</p>
6.	Программный продукт Автоматизированная информационная система библиотеки «Электронная библиотека»	Используется для организации процесса разработки и обновления полнотекстовых электронных версий учебных материалов и рабочих программ дисциплин.
7.	Прикладное программное обеспечение "Мираполис"	<p>On-line сервис интегрированный в АСО, используется для:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организации и проведения вебинаров, интерактивных занятий, on-line консультаций и лекций;</li> <li>- просмотра записей вебинаров.</li> </ul>

#### 4.4.2 Специальные информационные технологии

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по данной дисциплине, включает следующий перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

№	Наименование ПО	Тип лицензионного документа
1.	Adobe Reader 8	лицензионное соглашение с компанией Adobe (Свободное ПО)
2.	Kaspersky Endpoint Security 10 for Windows	лицензия № 1FB6-170208-101930-190-411
3.	OpenOffice 2.1	лицензия Apache License 2.0 (Свободное ПО)
4.	VLC 1.1.11	лицензия GNU LGPL (Свободное ПО)
5.	Microsoft Office 2007	лицензия № 43509314
6.	Mozilla Firefox	лицензия GNU LGPL (Свободное ПО)
7.	Google Chrome	лицензия LGPL (Свободное ПО)
8.	Statistica 10	акт на передачу прав № 11 от 01 февраля 2012
9.	7Zip	лицензия GNU LGPL (Свободное ПО)
10.	Google Chrome	лицензия LGPL (Свободное ПО)
11.	NVDA 2014.4	лицензия GNU GPL (Свободное ПО)
12.	Microsoft Windows 7 Professional Academic Open License	лицензия № 62875440
13.	Microsoft Windows XP	лицензия № 47177761

#### **4.5 Материально-техническая база**

4.5.1 В процессе обучения данной дисциплины используется специальный виртуальный учебный кабинет – предметная группа модуля «Кампус ВЭГУ 24» (далее – ПГ).

4.5.2 Информационно-предметная среда ПГ размещается в разделах меню ПГ, а так же в разделах и подразделах меню «Кампус ВЭГУ 24».

Размещение материалов (или обеспечение прямого доступа к информационным ресурсам) в разделах меню «Кампус ВЭГУ 24» осуществляется в централизованном порядке структурными подразделениями Академии ВЭГУ (материалы Электронно-библиотечной системы, локальные нормативные акты Академии ВЭГУ, записи проведенных учебных занятий и т.п.).

В разделах меню ПГ размещение материалов организовывается преподавателем, являющимся владельцем данной ПГ (т.е. закрепленным за реализацией данной дисциплины).

4.5.3 Взаимодействие обучающихся в ПГ осуществляется на принципах тьюторинга и интерактива.

Тьюторинг осуществляется посредством постановки преподавателем задач перед обучающимся, консультирования, проверки и оценивания исполнения задач.

Интерактивный метод обучения обеспечивается организацией преподавателем в ПГ взаимодействия обучающихся друг с другом в сфере освоения программы дисциплины в разных формах и способах, в т.ч.:

- обязательных в рамках этапа (контрольных точек) БРС и факультативных занятий в форме дискуссий, групповой (командной) творческой работы, группового проектирования, кейс-метода, «мозгового штурма» или игры;
- широким использованием ПГ для общего обмена мнениями при постоянном контроле со стороны преподавателя и корректировки оценок и поощрения лучших сообщений;
- вовлечения обучающихся в формирование базы знаний.

4.5.4 Для ведения образовательной деятельности в учебных корпусах Академии ВЭГУ имеются учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Они укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, в т.ч. презентации ППС по дисциплине. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронно-информационную среду Академии ВЭГУ.

Для изучения данной дисциплины в Академии ВЭГУ имеются:

- учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа (мобильное мультимедийное оборудование: экран ScreenMedia; проектор Toshiba TDP-T100 DLP , проектор InFocus IN26+DLP, ноутбук Acer Aspire 3613LC, ноутбук Asus X551CA., Телевизор/Thomson., стенды: «Теории психического развития», «Полный жизненный цикл человека», портреты психологов. Учебные столы, стулья, учебная доска с подсветкой, кафедра, Wi-Fi);
- учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (мобильное мультимедийное оборудование: экран ScreenMedia; проектор Toshiba TDP-T100 DLP , проектор InFocus IN26+DLP, ноутбук Acer Aspire 3613LC, ноутбук Asus X551CA. Стенды, учебные столы, стулья, учебная доска с подсветкой, кафедра, Телевизор/LG, Wi-Fi); Кабинет психологического тренинга (экран ScreenMedia; проектор Toshiba TDP-T100 DLP , проектор InFocus IN26+DLP, ноутбук Acer Aspire 3613LC, ноутбук Asus X551CA, Wi-Fi. Стулья, диван, стенка, пузырьковая колонна, игрушки, методические материалы);
- учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций (мобильное мультимедийное оборудование: экран ScreenMedia; проектор Toshiba TDP-T100 DLP , проектор InFocus IN26+DLP, ноутбук Acer

Aspire 3613LC, ноутбук Asus X551CA. Стенды, учебные столы, стулья, учебная доска с подсветкой, кафедра, Телевизор/LG, Wi-Fi);

- помещение для самостоятельной работы (стенды-памятки по работе с ЭБС Академии ВЭГУ, а так же в системе Кампус ВЭГУ24; стенды – памятки по работе с компьютерной техникой. Компьютерные столы, стулья, мониторы - Монитор/Benq, системные блоки, Телевизор/LG., антивирусная программа «Kaspersky», текстовый редактор «Microsoft Word», табличный редактор «Excel», программа для презентаций «Power Point», ОС «Windows», программа «Statistica»);

- учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации Компьютерный класс (стенды-памятки по работе с ЭБС Академии ВЭГУ, а так же в системе Кампус ВЭГУ24; стенды – памятки по работе с компьютерной техникой. Компьютерные столы, стулья, мониторы - Монитор/Benq, системные блоки, Телевизор/LG., антивирусная программа «Kaspersky», текстовый редактор «Microsoft Word», табличный редактор «Excel», программа для презентаций «Power point», ОС «Windows», программа «Statistica»).

Для студентов электронной формы обучения в Академии ВЭГУ имеются:

- виртуальный аналог ПГ Психология саморазвития <https://cp.insto.ru> (Платформа «1С-Битрикс: внутренний портал учебного заведения»; Корпоративная информационная система «Компас-В» на платформе «1С: Предприятие 8.2»; Программный комплекс «Автоматизированная среда аттестации АСА»; Система дистанционного обучения Moodle, WEBINAR, Информационная система «Антиплагиат», Система автоматизации библиотек ИРБИС64, Электронно-библиотечная система IPRbook, Электронно-библиотечная система ZNANIUM.COM, Электронно-библиотечная система Юрайт, Электронно-библиотечная система BOOK.ru).

Полный перечень материально-технического обеспечения по дисциплине указан в Справке о материально-техническом обеспечении основной профессиональной образовательной программы высшего образования.

## **5. Методические указания обучающемуся**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 часа.

В рамках дисциплины предполагается изучение следующих разделов:

- Основы самопознания
- Общая характеристика саморазвития
- Процесс самопознания и саморазвития в онтогенезе

Ключевыми понятиями раздела 1. «Основы самопознания» являются: «самосознание», «самопознание», «саморазвитие», «самость», сферы, области самопознания, идентификация, рефлексия. В разделе будут рассмотрены Я-концепция, самопознание как процесс, механизмы и барьеры самопознания.

Ключевыми понятиями раздела 2. «Общая характеристика саморазвития» являются: развитие, внутренний мир человека, самоутверждение, самосовершенствование, самоактуализация. В разделе будут рассмотрены зарубежные и



отечественные подходы к изучению проблемы саморазвития, саморазвитие как процесс, механизмы и барьеры саморазвития

Ключевыми понятиями раздела 3. «Процесс самопознания и саморазвития в онтогенезе» являются: биография, жизненный путь человека, самоменеджмент. В разделе будут рассмотрены характеристики профессионального саморазвития, стадии профессионального развития, анализ «поглотителей» времени, методики разработки личных жизненных планов.

По курсу «Психология саморазвития» предусмотрено выполнение студентами различных видов самостоятельной работы. Предполагаются самостоятельные задания на изучение теоретических основ (отзывы на статьи, анализ научных и научно-методических работ). А также предполагаются самостоятельные задания, как на изучение теоретических основ дисциплины, так и вопросы и задания практического характера.

По каждому разделу предусмотрено выполнение студентами различных видов самостоятельной работы.

- самостоятельная работа во время основных аудиторных занятий (лекций, семинаров);
- самостоятельная работа под контролем преподавателя в форме плановых консультаций и творческих контактов;
- внеаудиторная самостоятельная работа при выполнении студентом домашних заданий учебного и творческого характера.

По итогам освоения дисциплины предусмотрена текущая, рубежная, промежуточная аттестация. В рамках текущей аттестации предполагается использование следующих форм оценочных средств: активность студента, участие в интерактивных формах занятий.

Для подготовки к аттестации рекомендуется:

- изучить лекционный и практический материал;
- изучить материалы, представленные по данной дисциплине в библиотеке Академии ВЭГУ или воспользоваться электронной библиотекой;
- использовать самообучающие программы;
- контролировать уровень своих знаний тестами-тренингами.

## **6. Особенности освоения дисциплины (модуля) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.**

6.1 Выбор методов обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов определяются исходя из их доступности для данной категории обучающихся, определяется содержанием обучения, исходным уровнем имеющихся знаний, уровнем профессиональной подготовки педагогов, особенностями восприятия информации обучающимися. В образовательном процессе предполагается использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социальной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата.

6.2 В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья кафедры обеспечивает:

- 1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
  - размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;
  - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь; выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
- 2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: – надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;
- 3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:
  - возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения, а также пребывание в указанных помещениях.

6.3 Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

6.4 Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Категории обучающихся	Формы предоставления
С нарушением слуха	в печатной форме; в форме электронного документа
С нарушением зрения	в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла;
С нарушением опорно-двигательного аппарата	в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла;

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

6.5 Процедура промежуточной аттестации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку к промежуточной аттестации, а также предоставляется дополнительное время для подготовки ответа в ходе контроля текущей успеваемости и промежуточной аттестации.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

1. инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, устно с использованием услуг сурдопереводчика);

2. доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода);

3. доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов. Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

6.6 Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах, а также предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература и специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Проректор по учебно-научной и  
воспитательной работе



А.О. Целищев