

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования "Пермский  
государственный национальный исследовательский  
университет"**

**Кафедра общей и клинической психологии**

**Авторы-составители: Пунина Ксения Александровна  
Мальцева Наталья Владимировна  
Продовикова Анастасия Геннадьевна  
Игнатова Екатерина Сергеевна  
Корниенко Дмитрий Сергеевич  
Бергфельд Александра Юрьевна**

Рабочая программа дисциплины

**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ И ЛИЧНОСТНОЕ САМОРАЗВИТИЕ**

Код УМК 91657

Утверждено  
Протокол №11  
от «10» июня 2020 г.

Пермь, 2020

## **1. Наименование дисциплины**

Профессиональное и личностное саморазвитие

## **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина входит в Блок « М.1 » образовательной программы по направлениям подготовки (специальностям):

Направление: **06.04.01** Биология  
направленность Зоология

### **3. Планируемые результаты обучения по дисциплине**

В результате освоения дисциплины **Профессиональное и личностное саморазвитие** у обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции:

**06.04.01** Биология (направленность : Зоология)

**ОК.2** обладать готовностью действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения

**ОК.3** готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала

#### 4. Объем и содержание дисциплины

<b>Направления подготовки</b>	06.04.01 Биология (направленность: Зоология)
<b>форма обучения</b>	очная
<b>№№ триместров, выделенных для изучения дисциплины</b>	2
<b>Объем дисциплины (з.е.)</b>	3
<b>Объем дисциплины (ак.час.)</b>	108
<b>Контактная работа с преподавателем (ак.час.), в том числе:</b>	36
<b>Проведение лекционных занятий</b>	12
<b>Проведение практических занятий, семинаров</b>	24
<b>Самостоятельная работа (ак.час.)</b>	72
<b>Формы текущего контроля</b>	Входное тестирование (1) Итоговое контрольное мероприятие (1) Письменное контрольное мероприятие (2)
<b>Формы промежуточной аттестации</b>	Зачет (2 триместр)

## **5. Аннотированное описание содержания разделов и тем дисциплины**

### **Общее представление о саморазвитии**

Основы психологии саморазвития личности. Понятие саморазвития. Формы саморазвития. Факторы саморазвития. Барьеры саморазвития. Программы управления саморазвитием.

### **Основы психологии саморазвития**

Основы психологии саморазвития личности. Личность – активное начало, субъект развития (Л.С. Выготский, Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев). Зрелая личность – активный субъект саморазвития (А.А. Реан). Модели саморазвития: эффективный стиль жизни (В.Н. Дружинин), созидание жизненного пути (К.В. Карпинский), гомеорез – личностная самоорганизация – и гетеростаз (сверхадаптивное, свободное, надситуативное в поведении человека (Э.В. Галажинский), «жизнетворчество» (Д.А. Леонтьев), жизненные цели (А. Лакейн).

Понятие саморазвития. Саморазвитие = деятельность, направляемая человеком на самого себя; новый уровень развития личности и сознательно и планомерно осуществляемый процесс (Н.А. Низовских).

Социально-экономические и собственные сознательные цели саморазвития. Социальное и индивидуальное в саморазвитии.

Формы саморазвития: самоутверждение, самосовершенствование, самоактуализация (В.Г. Маралов).

### **Факторы саморазвития**

Факторы саморазвития (противоречия, с которыми сталкивается человек, кризис; жизненные принципы) (Ю.В. Андреева, Н.А. Низовских). Условия саморазвития: мотивация, рефлексия, самопринятие и самопрогнозирование (Е.И. Исаев, А.Ф. Корниенко, В.Г. Маралов, В.И. Слободчиков, Е.А. Топольская).

### **Барьеры саморазвития**

Барьеры саморазвития: стереотипы, привычки, ригидность («бегство от свободы» Э. Фромм), «выученная беспомощность» М. Селигмен, В.Г. Ромек, М. Боуэн, «уход от ответственности» В. Франкл) и риски саморазвития: социальный риск, риск несоответствия, риск выбора, риск самораскрытия (Б.М. Мастеров).

### **Программы саморазвития**

Программы управления саморазвитием: Самовоспитание. Целеполагание. Soft skills.

### **Направления саморазвития**

Самопознание и саморазвитие когнитивных способностей личности и эффективного поведения.

Самосовершенствование и перфекционизм . Самопринятие и его стратегии

### **Самопознание и саморазвитие когнитивных способностей личности и эффективного поведения**

Самопознание и саморазвитие когнитивных способностей личности и эффективного поведения.

Системное линейное мышление. Когнитивные искажения. Критическое мышление. Магическое мышление. Ошибки мышления: способы распознавания и исправления. Технологии эффективной аргументации собственной точки зрения. Эффективное атрибутирование (каузальные атрибуции). Information flow (управление потоком информации) и креативность.

Развитие когнитивных составляющих мотивации. Модель эффективного поведения личности (А. Бандура). Методы развития силы воли и формирования навыка (К. МакГонигал, Б. Фурман). Способы развития мотивации.

### **Самосовершенствование и перфекционизм**

Самосовершенствование и перфекционизм. Конструктивный и деструктивный перфекционизм (А. Адлер, Д. Бэрнс, Н.Г. Гаранян, А.А. Золотарева, А.Б. Холмогорова). Диагностика перфекционизма.

Перфекционные и прокрастинационные тенденции современной личности. Направления и приемы оптимизации перфекционизма и перфекционных убеждений и установок.

### **Самопринятие и его стратегии**

Самопринятие и его стратегии: позитивное отношение; «принятие» (осведомленность, не-прикрепление, безоценочность, безоценочность, толерантность; готовность к приобретению опыта; психологическое благополучие (К. Роджерс, А. Маслоу, В.Г. Маралов, К. Рифф и др.). Диагностика самопринятия и самоотношения (методика исследования самоотношения В.В. Столина, С.Р. Пантелеева; методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса, Р. Даймонда; самоактуализационный тест САТ; методика диагностики самоактуализации личности А.В. Лазукина; шкала психологического благополучия; индекс субъективного благополучия). Способы достижения и поддержания самопринятия.

### **Управление саморазвитием**

Целеполагание и таймменеджмент. Управление эмоциями и стрессменеджмент. Продуктивное общение и тимбилдинг. Самопрезентация

### **Продуктивное общение и тимбилдинг**

Продуктивное общение и тимбилдинг

Продуктивное общение. Коммуникативные приемы формирования понимания и доверия: активное слушание, техника Я-высказывания, техника вопросов. Барьеры общения: как предупредить искажение информации. Фреймы уместности. Речевой этикет. Netiquette (сетевой этикет).

Личное и групповое общение. Поведение в группе: пассивное, агрессивное, ассертивное. Правила ассертивного поведения. Техники ассертивного поведения. Лидерство (П. Ленсиони, Дж. Максвелл). Диагностика лидерских качеств. Командообразование. Психологическое сопровождение решения проблем и разрешения конфликтов.

### **Целеполагание и таймменеджмент.**

Целеполагание и таймменеджмент.

Способы постановки жизненных задач (А. Дэвид), осознания и поддержки потребностей в: компетентности, автономии, принятии (Deci, Ryan). Развитие самооэффективности (С. Кови).

Продуктивная работа в режиме дедлайна (Г. Архангельский). Способы совладания с прокрастинацией: самомотивация (Л. Бабаута). Диагностика жизненных целей (Дж. Уитмор) и жизненного баланса (Кривенько).

### **Управление эмоциями и стрессменеджмент**

Управление эмоциями и стрессменеджмент.

Развитие саморегуляции (В.И. Марасанова). Эмоциональный интеллект. Эмоциональная гибкость.

Управление своими эмоциями. Управление эмоциями другого/других. Инструменты для снятия эмоционального напряжения (техники скорой самопомощи, техники развития стрессоустойчивости).

Самодиагностика стресса. Управление стрессом. Техники снижения тревожности и развития позитивного мышления. Способы реакции на неудачи и трудности. Источники веры в собственную эффективность и успех. Управление стрессогенностью ситуации. Enegrуmanagement (способы восстановления после чрезмерного стрессирования: сон, питание, спорт и пр.). Mindfulness (осознанность).

### **Самопрезентация**

Самопрезентация

Презентационный конструктор: письменная или медиа презентация, практика визуального мышления

(Д. Наст), идеальный питч. Современные способы самопрезентации: резюме, визитная карточка, сайт.  
Искусство публичного выступления (Б. Минто).

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

Освоение дисциплины требует систематического изучения всех тем в той последовательности, в какой они указаны в рабочей программе.

Основными видами учебной работы являются аудиторские занятия. Их цель - расширить базовые знания обучающихся по осваиваемой дисциплине и систему теоретических ориентиров для последующего более глубокого освоения программного материала в ходе самостоятельной работы. Обучающемуся важно помнить, что контактная работа с преподавателем эффективно помогает ему овладеть программным материалом благодаря расстановке необходимых акцентов и удержанию внимания интонационными модуляциями голоса, а также подключением аудио-визуального механизма восприятия информации.

Самостоятельная работа преследует следующие цели:

- закрепление и совершенствование теоретических знаний, полученных на лекционных занятиях;
- формирование навыков подготовки текстовой составляющей информации учебного и научного назначения для размещения в различных информационных системах;
- совершенствование навыков поиска научных публикаций и образовательных ресурсов, размещенных в сети Интернет;
- самоконтроль освоения программного материала.

Обучающемуся необходимо помнить, что результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем во время проведения мероприятий текущего контроля и учитываются при промежуточной аттестации.

Обучающимся с ОВЗ и инвалидов предоставляется возможность выбора форм проведения мероприятий текущего контроля, альтернативных формам, предусмотренным рабочей программой дисциплины. Предусматривается возможность увеличения в пределах 1 академического часа времени, отводимого на выполнение контрольных мероприятий.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

При проведении текущего контроля применяются оценочные средства, обеспечивающие передачу информации, от обучающегося к преподавателю, с учетом психофизиологических особенностей здоровья обучающихся.

## **7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

При самостоятельной работе обучающимся следует использовать:

- конспекты лекций;
- литературу из перечня основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля);
- текст лекций на электронных носителях;
- ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимые для освоения дисциплины;
- лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение из перечня информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине;
- методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

## 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

### Основная:

1. Абдурахманов, Р. А. Социальная психология личности, общения, группы и межгрупповых отношений : учебник / Р. А. Абдурахманов. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 368 с. — ISBN 978-5-4486-0173-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/72456.html>
2. Шабанова, Т. Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности : учебное пособие / Т. Л. Шабанова. — Саратов : Вузовское образование, 2014. — 121 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/19530>

### Дополнительная:

1. Социальный стресс как познавательная и прикладная проблема : материалы международной научно-практической конференции (Омск, 27 февраля 2013 г.) / Е. А. Альтергот, Р. Ангсатхаммарат, Е. В. Чухина [и др.] ; под редакцией Г. И. Тюменцева. — Омск : Омская юридическая академия, 2013. — 124 с. — ISBN 978-5-98065-106-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/29835>
2. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 320 с. — (Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-9979-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://www.urait.ru/bcode/437869>
3. Диянова, З. В. Психология личности. Закономерности и механизмы развития личности : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / З. В. Диянова, Т. М. Щеголева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 173 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-08187-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://www.urait.ru/bcode/438896>

## 9. Перечень ресурсов сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины

<http://www.oxfordjournals.org/en/> Oxford University Press Доступ к журналам широкого тематического спектра

<http://www.tandfonline.com/> Журналы издательства Taylor & Francis

<http://link.springer.com/> SpringerLink Провайдер информационных услуг, журналов по различным научным направлениям

<http://psystudy.ru> Ресурсы широкой тематики Журнал Психологические исследования

<http://www.psy.msu.ru/science/vestnik/archive.html> Вестник Московского университета Серия 14.

Психология

<https://psyjournal.spbu.ru> Журнал Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология

<https://psy-journal.hse.ru/archive.html> Журнал Психология Высшей школы экономики

<http://psychologyinrussia.com> Журнал Психология в России (Psychology in Russia. State of Art)

<http://philsoc.psu.ru/vestnik> Вестник пермского университета. Философия. Психология. Социология

<https://www.psychology.ru/library> Библиотека сайта psychology.ru

<https://psy.su> Психологическая газета

<http://ppj.spbu.ru/index.php/psy/index> Петербургский психологический журнал

<https://zamalieva.ru/> Блог Снежанны Замалиевой

## 10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Образовательный процесс по дисциплине **Профессиональное и личностное саморазвитие** предполагает использование следующего программного обеспечения и информационных справочных систем:

- 1) презентационные материалы (слайды по темам лекционных и практических занятий)
- 2) доступ в режиме on-line в Электронную библиотечную систему (ЭБС)
- 3) доступ в электронную информационно-образовательную среду университета
- 4) интернет-сервисы и электронные ресурсы (поисковые системы, электронная почта)

Перечень необходимого лицензионного и (или) свободно распространяемого программного обеспечения:

- 1) офисный пакет приложений (текстовый процессор, программа для подготовки электронных презентаций);
- 2) программа демонстрации видеоматериалов (проигрыватель);
- 3) приложение, позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов.
- 4) Программа просмотра интернет контента (браузер)

Дисциплина не предусматривает использование специального программного обеспечения.

При освоении материала и выполнения заданий по дисциплине рекомендуется использование материалов, размещенных в Личных кабинетах обучающихся ЕТИС ПГНИУ (**student.psu.ru**).

При организации дистанционной работы и проведении занятий в режиме онлайн могут использоваться:

система видеоконференцсвязи на основе платформы BigBlueButton (<https://bigbluebutton.org/>).

система LMS Moodle (<http://e-learn.psu.ru/>), которая поддерживает возможность использования текстовых материалов и презентаций, аудио- и видеоконтент, а так же тесты, проверяемые задания, задания для совместной работы.

система тестирования Indigo (<https://indigotech.ru/>).

## **11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

1. Для проведения лекционных занятий - аудитория, оснащенная специализированной мебелью, демонстрационным оборудованием (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, меловой (и) или маркерной доской.
2. Для проведения занятий семинарского типа (семинары, практические занятия) - аудитория, оснащенная специализированной мебелью, демонстрационным оборудованием (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, меловой (и) или маркерной доской.
3. Для проведения групповых (индивидуальных) консультаций - аудитория, оснащенная специализированной мебелью, меловой (и) или маркерной доской.
4. Для проведения мероприятий текущего контроля и промежуточной аттестации - аудитория, оснащенная специализированной мебелью, демонстрационным оборудованием (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, меловой (и) или маркерной доской.
5. Для самостоятельной работы - аудитория для самостоятельной работы, оснащенная специализированной мебелью, помещения Научной библиотеки ПГНИУ с персональными компьютерами, с доступом к локальной и глобальной сетям.

Помещения научной библиотеки ПГНИУ для обеспечения самостоятельной работы обучающихся:

1. Научно-библиографический отдел, корп.1, ауд. 142. Оборудован 3 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.
2. Читальный зал гуманитарной литературы, корп. 2, ауд. 418. Оборудован 7 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.
3. Читальный зал естественной литературы, корп.6, ауд. 107а. Оборудован 5 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.
4. Отдел иностранной литературы, корп.2 ауд. 207. Оборудован 1 персональным компьютером с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.
5. Библиотека юридического факультета, корп.9, ауд. 4. Оборудована 11 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.
6. Читальный зал географического факультета, корп.8, ауд. 419. Оборудован 6 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

Все компьютеры, установленные в помещениях научной библиотеки, оснащены следующим программным обеспечением:

Операционная система ALT Linux;

Офисный пакет Libreoffice.

Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»

**Фонды оценочных средств для аттестации по дисциплине  
Профессиональное и личностное саморазвитие**

**Планируемые результаты обучения по дисциплине для формирования компетенции и  
критерии их оценивания**

Компетенция	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
<p><b>ОК.3</b> готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала</p>	<p>Знать направления и методы профессионального и личностного саморазвития. Уметь диагностировать внутренние и внутренние ресурсы для достижения личностно-профессиональной цели (самопринятие, самоотношение, уровни перфекционизма и прокрастинации и т.д.). Владеть навыком выявления и коррекции когнитивных искажений.</p>	<p align="center"><b>Неудовлетворител</b></p> <p>Отсутствие знаний направлений и методов профессионального и личностного саморазвития. Отсутствие умения диагностировать внутренние и внутренние ресурсы для достижения личностно-профессиональной цели (самопринятие, самоотношение, уровни перфекционизма и прокрастинации и т.д.). Отсутствие навыка выявления и коррекции когнитивных искажений.</p> <p align="center"><b>Удовлетворительн</b></p> <p>Общие, но не структурированные знания направлений и методов профессионального и личностного саморазвития. Частично сформированное умение диагностировать внутренние и внутренние ресурсы для достижения личностно-профессиональной цели (самопринятие, самоотношение, уровни перфекционизма и прокрастинации и т.д.). Фрагментарное применение навыка выявления и коррекции когнитивных искажений.</p> <p align="center"><b>Хорошо</b></p> <p>Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания направлений и методов профессионального и личностного саморазвития. В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение диагностировать внутренние и внутренние ресурсы для достижения личностно-профессиональной цели (самопринятие, самоотношение, уровни перфекционизма и прокрастинации и т.д.). В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы применение навыка выявления и коррекции когнитивных искажений.</p>

Компетенция	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		<p style="text-align: center;"><b>Отлично</b></p> <p>Сформированные систематические знания направлений и методов профессионального и личностного саморазвития. Сформированное умение диагностировать внутренние и внутренние ресурсы для достижения личностно-профессиональной цели (самопринятие, самоотношение, уровни перфекционизма и прокрастинации и т.д.). Успешное и систематическое применение навыка выявления и коррекции когнитивных искажений.</p>
<p><b>ОК.2</b> обладать готовностью действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения</p>	<p>Знать социально-психологические аспекты принятия решения. Уметь оценивать ситуации и прогнозировать их развитие в личностной и профессиональной деятельности. Владеть навыком применения различных методов принятия решений в нестандартных ситуациях.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Неудовлетворител</b></p> <p>Отсутствие знания социально-психологических аспектов принятия решения. Отсутствие умения оценивать ситуации и прогнозировать их развитие в личностной и профессиональной деятельности. Отсутствие навыка применения различных методов принятия решений в нестандартных ситуациях.</p> <p style="text-align: center;"><b>Удовлетворительн</b></p> <p>Общие, но не структурированные знания социально-психологических аспектов принятия решения. Частично сформированное умение оценивать ситуации и прогнозировать их развитие в личностной и профессиональной деятельности. Фрагментарное применение навыка использования различных методов принятия решений в нестандартных ситуациях.</p> <p style="text-align: center;"><b>Хорошо</b></p> <p>Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания социально-психологических аспектов принятия решения. В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение оценивать ситуации и прогнозировать их развитие в личностной и профессиональной деятельности. В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы применение навыка использования различных методов принятия решений в нестандартных ситуациях.</p> <p style="text-align: center;"><b>Отлично</b></p> <p>Сформированные систематические знания</p>

<b>Компетенция</b>	<b>Планируемые результаты обучения</b>	<b>Критерии оценивания результатов обучения</b>
		<p style="text-align: center;"><b>Отлично</b></p> <p>социально-психологических аспектов принятия решения. Сформированное умение оценивать ситуации и прогнозировать их развитие в личностной и профессиональной деятельности. Успешное и систематическое применение навыка использования различных методов принятия решений в нестандартных ситуациях.</p>

## Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации

Схема доставки : Базовая

**Вид мероприятия промежуточной аттестации :** Зачет

**Способ проведения мероприятия промежуточной аттестации :** Оценка по дисциплине в рамках промежуточной аттестации определяется на основе баллов, набранных обучающимся на контрольных мероприятиях, проводимых в течение учебного периода.

**Максимальное количество баллов :** 100

### Конвертация баллов в отметки

«отлично» - от 81 до 100

«хорошо» - от 61 до 80

«удовлетворительно» - от 43 до 60

«неудовлетворительно» / «незачтено» менее 43 балла

Компетенция	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
<b>Входной контроль</b>	Основы психологии саморазвития <b>Входное тестирование</b>	Знать виды психических явлений (психические свойства, процессы и состояния) и уметь их обнаруживать. Уметь выделять направления саморазвития. Владеть навыком рефлексии (демонстрации рефлексивной позиции по отношению к себе).
<b>ОК.2</b> обладать готовностью действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения	Факторы саморазвития <b>Письменное контрольное мероприятие</b>	Знать принципы, технологии личностно-профессионального развития. Уметь диагностировать собственный и другой личностно-профессиональный потенциал. Владеть навыком моделирования системы личностно-профессионального развития.
<b>ОК.2</b> обладать готовностью действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения <b>ОК.3</b> готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала	Самопознание и саморазвитие когнитивных способностей личности и эффективного поведения <b>Письменное контрольное мероприятие</b>	Знать когнитивные искажения и их виды. Уметь определять когнитивные искажения. Владеть навыком оценки когнитивных искажений и формулировки альтернативного умозаключения для более результативного поведения.

<b>Компетенция</b>	<b>Мероприятие текущего контроля</b>	<b>Контролируемые элементы результатов обучения</b>
<b>ОК.2</b> обладать готовностью действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения <b>ОК.3</b> готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала	Управление эмоциями и стрессменеджмент <b>Итоговое контрольное мероприятие</b>	Знать техники управления саморазвитием. Уметь достигать коммуникативной и личностно-профессиональной цели, используя техники управления саморазвитием. Владеть навыком разработки и реализации самопрезентации.

### **Спецификация мероприятий текущего контроля**

#### **Основы психологии саморазвития**

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **1 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **0**

Проходной балл: **0**

<b>Показатели оценивания</b>	<b>Баллы</b>
Умеет анализировать свои чувства, мысли и действия (за анализ каждого психического явления каждого явления 2 балла)	6
Знает классы психических явлений и умеет дифференцировать психические состояния, психические процессы и психические свойства (за каждый верно названный класс 2 балла)	6
Умеет выделять направления саморазвития (минимум 2) (называние направлений саморазвития - 2 балла, формулировка мотивации - 2 балла)	4
Владеет навыком написания логичного последовательного текста (ответ на вопрос: "Что бы вы хотели изменить в себе") (логичность - 2 балла; последовательность - 2 балла)	4

#### **Факторы саморазвития**

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **2 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **30**

Проходной балл: **13**

<b>Показатели оценивания</b>	<b>Баллы</b>
Владеет навыком анализа имеющихся личностно-профессиональных ресурсов (1 ресурс – 1 балл)	10
Знает программы саморазвития (не менее 2, за каждую программу – 1 балл) и умеет их обоснованно операционализировать относительно собственного жизненного опыта (за каждую программу - 1 балл)	4
Знает барьеры саморазвития (не менее 3, 1 барьер саморазвития – 1 балл)	3
Умеет выделять факторы саморазвития (не менее 3 позиций, 1 позиция -1 балл)	3
Знает модели саморазвития (не менее 3, 1 модель – 1 балл)	3

Владеет навыком выявления собственных жизненных приоритетов относительно карьерного роста – составить декларацию жизненных целей (не менее 3 жизненных целей, 1 жизненная цель – 1 балл)	3
Знает принципы личностного и профессионального саморазвития (не менее 2 принципов, 1 принцип – 1 балл)	2
Умеет логично последовательно, аргументировано без ошибок (допускается 1 негрубая ошибка) излагать мысль	1
Умеет планировать личностно-профессиональное саморазвитие	1

### **Самопознание и саморазвитие когнитивных способностей личности и эффективного поведения**

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **2 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **30**

Проходной балл: **13**

<b>Показатели оценивания</b>	<b>Баллы</b>
Умеет проверять когнитивные искажения на достоверность, используя не менее трех способов (не менее трех когнитивных искажений, проверка тремя способами; за работу с каждым когнитивным искажением - 3 балла)	9
Умеет определять оценочные мысли и относить их к соответствующему виду когнитивных искажений (1 ситуация – 1 балл)	3
Знает способы проверки когнитивных искажений на достоверность (не менее трех способов, за каждый способ 1 балл)	3
Умеет отвечать на вопросы по работе с когнитивными искажениями (не менее трех ситуаций, 1 ситуация – 1 балл)	3
Знает базовые эмоции (страх, злость, отвращение, грусть, радость) (1 эмоция – 1 балл)	3
Умеет определять, какую эмоцию испытывает в связи с определенным когнитивным искажением (1 когнитивное искажение, 1 эмоция – 1 балл)	3
Владеет навыком составления логичного последовательного, аргументированного текста	3
Знает что такое «когнитивное искажение» и его виды (не менее 3 видов, 1 вид – 1 балл)	3

### **Управление эмоциями и стрессменеджмент**

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **2 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **40**

Проходной балл: **17**

<b>Показатели оценивания</b>	<b>Баллы</b>
Знает инструменты тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, саморегуляции (не менее 3, за каждый инструмент - 1 балл), умеет их использовать и описывать результаты применения	9
Умеет писать логичный, последовательный, аргументированный текст без ошибок (допускается 1 негрубая ошибка) и описывать своим впечатления	5
Умеет составлять программу самомотивации и управления временем неделю (минимум 5	5

пунктов, 1 пункт - 1 балл)	
Умеет наблюдать за собственными чувствами, мыслями, телесными проявлениями, действиями	4
Умеет выбирать адекватный способ совладания со стрессом (приведение 3 конкретных примера, 1 пример - 1 балл)	3
Знает способы совладания со стрессом (минимум 3 способа, 1 способ - 1 балл)	3
Знает способы управления эмоциями (минимум 3 способа, 1 способ - 1 балл)	3
Знает способы самомотивации и управления временем (минимум 3, 1 способ - 1 балл)	3
Умеет выбирать адекватный способ управления эмоциями (приведено 3 конкретных примера, 1 пример - 1 балл)	3
Умеет отвечать на вопросы (минимум 2, 1 вопрос - 1 балл)	2