

**УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА»**



**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе БГПУ

С.И.Басилец

« \_\_\_\_\_ » 2022 г.

Регистрационный № УД – 23-1/62 /уч.

**ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РОСТА**

**Учебная программа учреждения высшего образования  
по факультативной дисциплине для специальности:**

1-03 04 04 Социальная и психолого-педагогическая помощь

2022 г.

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта высшего образования: ОСВО 1-03 04 04 – 2021 регистрационный № 85, утвержденного 20.04.2022 для специальности 1-03 04 04 «Социальная и психолого-педагогическая помощь» и учебного плана по специальности 1-03 04 04 Социальная и психолого-педагогическая помощь

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

**И.С.Журавкина**, старший преподаватель кафедры возрастной и педагогической психологии учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

**СОГЛАСОВАНО:**

Педагог-психолог высшей  
квалификационной категории  
ГУО «Гимназия № 12 г. Минска»

  
С.И.Паращенко  
21.11.2022

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

кафедрой возрастной и педагогической психологии  
(протокол № 5 от 22.11.2022)

Заведующий кафедрой Е.В.Бондарчук

Советом факультета социально-педагогических технологий учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

(протокол № 4 от 30.11.2022)

Председатель В.В. Мартынова

Оформление учебной программы и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует.

Методист учебно-методического отдела БГПУ Е.А.Кравченко

Директор библиотеки БГПУ

Н.П.Сятковская

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Факультативная дисциплина «Тренинг личностного и профессионального роста» является составной частью системы общепрофессиональной подготовки студентов на первой ступени высшего образования по специальности 1-03 04 04 Социальная и психолого-педагогическая помощь.

**Цель изучения дисциплины** – формирование личностного и профессионального роста студентов в системе профессиональной подготовки.

**Задачи изучения дисциплины:**

- 1) развитие умений и навыков в области личностного и профессионального роста, а также создание условий для самораскрытия, самоисследования и самопонимания участников;
- 2) развитие у студентов акмеологических инвариантов профессиональной деятельности: навыков самоменеджмента, саморегуляции и коммуникативной компетенции;
- 3) повышение социально-психологической компетентности студентов;
- 4) осознание студентами своих ресурсов и раскрытие их внутреннего потенциала в профессиональной деятельности и личностном росте;
- 5) развитие профессионального самосознания и Я-концепции будущих специалистов.

**Место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста по социальной и психолого-педагогической помощи, связь с другими учебными дисциплинами.**

Содержание факультативной дисциплины «Тренинг личностного и профессионального роста» обеспечивает углубление профессиональной подготовки, полученной студентами при изучении дисциплин: «Общая психология», «Педагогика», «Социально-психологический тренинг», «Введение в профессию социального педагога и педагога-психолога», «Психология личности», «Психология развития», «Когнитивная психология», «Дифференциальная психология».

**Требования к освоению учебной дисциплины в соответствии с образовательным стандартом.**

В результате изучения факультативной дисциплины студент должен **знать:**

- цели и задачи профессионального самоопределения и карьерного роста, особенности ее применения;
- составляющие профессионального и личностного успеха;
- модели планирования профессиональной карьеры;
- нормативно-правовые документы, относящиеся к сфере профориентации в учреждениях различного типа и трудоустройства молодежи;
- информацию о потребностях рынка труда в стране и регионах, о перспективах развития видов экономической деятельности в республике.

В результате изучения дисциплины студент должен **уметь:**

- использовать теоретические знания для решения задач профессионального самоопределения и личностного становления;
- организовывать и проводить различные мероприятия по профориентационной работе и личностному росту;
- анализировать собственную профессиональную деятельность, координировать действия по самоуправлению;
- разрабатывать и проводить мероприятия, способствующие профессиональному самоопределению личности, формированию активной позиции в период профессионального выбора и личностного становления.

В результате изучения факультативной дисциплины студент должен **владеть:**

- навыками планирования и реализации различных видов профориентационной деятельности, направленной на профессиональное самоопределение и построение карьеры;
- приемами эффективной коммуникации, самоменеджмента, позиционирования, личной и профессиональной эффективности;
- навыками работы в команде и принятию эффективных решений;
- навыками работы с ресурсами для выхода из «карьерных тупиков» и личностных кризисов.

В процессе преподавания факультативной дисциплины «Тренинг личностного и профессионального роста» рекомендуется использовать следующие методы обучения: словесные (сообщение информации, опрос, художественное слово), наглядные (видеоматериалы, презентации, таблицы, рисунки и др.), практические (упражнения, техники, игры); активные социально-психологические методы обучения (дискуссия, «мозговой штурм», «круглый стол», тренинговые психотехнологии, моделирование жизненных ситуаций). Рекомендуется применять технологии проблемного, развивающего, проектного и контекстного обучения.

***Общее количество часов, отводимых на изучение учебной дисциплины.***

В соответствии с типовым и учебным планами по специальности 1-03 04 04 Социальная и психолого-педагогическая помощь количество часов, которое отводится на изучение факультативной дисциплины «Тренинг личностного и профессионального роста» составляет 24 часа.

***Распределение аудиторного времени по видам занятий, курсам и семестрам.***

Для студентов *дневной формы получения образования* предусмотрено 24 аудиторных часа (2 курс, 4 семестр): практические занятия – 24 часа.

Для студентов *заочной формы получения образования* предусмотрено 6 аудиторных часов (3 курс, 7 семестр): практические занятия – 6 часов.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

### **Тема 1.1. Личностный рост и самоактуализация личности**

Понятие личностный рост в гуманистической психологии (А. Маслоу и К. Роджерс). Механизмы развития и становления личности в немецкой философии. Самореализация по А. Адлеру. Развитие личности как успешная социализация (психоанализ, теория социального научения, когнитивной и социально-когнитивной теории). Теория самоактуализации (А. Маслоу и К. Роджерс). Характеристики самоактуализирующейся личности.

### **Тема 1.2. Личностный рост и личностная зрелость**

Структурные компоненты личности: самопознание, самопобуждение, программирование профессионального и личностного роста, самореализация. Личностный рост как составляющие «Я-Я - отношения» (отношения с самим собой, внутренняя гармония), «Отношения Я - Другие» (отношения с окружающим миром) и самореализация (Г. А. Спичев). Я-концепция. Образ «Я»: «Я»-реальное, «Я»-идеальное, «Я»-зеркальное, «Я»-возможное. Личностная зрелость (интеграция и дифференциация). Черты зрелой личности.

### **Тема 1.3. Критерии личностного роста**

Интраперсональные критерии личностного роста: принятие себя, открытость внутреннему опыту переживаний, понимание себя, ответственная свобода, целостность, динамичность. Интерперсональные критерии личностного роста: принятие других, понимание других, социализированность, творческая адаптивность.

### **Тема 1.4. Коммуникативная компетентность**

Эффективность межличностных отношений. Содержание элементов коммуникационного процесса. Вербальная и невербальная коммуникация. Законы перцепции. Эффективные способы взаимодействия. Коммуникативные барьеры. Формирование коммуникативных умений.

### **Тема 1.5. Целеполагание и построение жизненной перспективы**

Целеполагание как основа реализации жизненной перспективы. Планирование и определение целей в жизни. Осознание собственной системы ценностей, обучение целеполаганию, навыкам планирования и достижения поставленных целей.

Модели разработки стратегии в карьерном менеджменте: «Черный ящик», «Дилемма заключенного», «Уклонение от удара», «Черный лебедь». Оценка эффективности управления карьерой.

### **Тема 1.6. Саморегуляция и самоорганизация**

Закономерности и психологические механизмы саморегуляции. Методы психологической саморегуляции. Круг правил самоменеджмента.

Тайм-менеджмент как способ планирования временем. Принципы и правила самообразования и самовоспитания.

### **Тема 1.7. Психология построения карьеры**

Планирование и построение карьеры. Модель планирования профессиональной карьеры. Профессионализм в процессе обучения. Формирование профессионального самосознания. Профессиональная готовность к трудовой деятельности. Профессионально важные качества личности. Построение дорожной карты по достижению профессиональной цели.

### **Тема 1.8. Этапы трудоустройства**

Этапы трудоустройства. Правила поиска оптимального места работы. Подготовка к собеседованию. Составление резюме. Самопрезентация при трудоустройстве. Принятие образа жизни профессионала.

### **Тема 1.9. Профессиональная адаптация, кризисы личностного и профессионального становления**

Профессиональная адаптация как этап профессионального самоопределения и как процесс вхождения в профессиональную деятельность. Социально-психологическая адаптация в профессии. Динамика профессионально важных качеств личности на протяжении профессионального пути человека. Общее представление о жизненных и профессиональных кризисах (Э.Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк, Г. Шихи, Б. Ливехуд). Психотехнологии преодоления профессионально обусловленных кризисов.

### **Тема 1.10. Стресс-менеджмент**

Теория стресса и копинга Р. Лазаруса. Конструктивный и деструктивный стресс. Сложные психические состояния: стрессы, фрустрация. Развитие эмоциональной и нервнопсихологической устойчивости. Конструктивный выход из сложных ситуаций.

### **Тема 1.11. Стратегии принятия решения**

Теория принятия решений. Процесс активного принятия решений. Алгоритм принятия решения. Модели принятия решений. Роли принятия решений. Стили принятия решения.

### **Тема 1.12. Психологическое благополучие**

Психология счастья. Психологическое благополучие: понятие и составляющие. Эвдемонистическое направление в понимании психологического благополучия К. Рифф. Гедонистического направления психологическое благополучие Н. Брэдбёрна. Позитивная психология (Н. Пезешкинан, М. Селигман).

**УЧЕБНО–МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ФАКУЛЬТАТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РОСТА»  
(дневная форма получения образования)**

№ раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Самостоятельная работа студентов	Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля занятий
		лекции	семинарские занятия	практические занятия	управляемая самостоятельная работа				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.1.	<p><b>Личностный рост и самоактуализация личности</b></p> <p>1. Понятие личностный рост в гуманистической психологии (А. Маслоу и К. Роджерс), в немецкой философии. Самореализация по А. Адлеру.</p> <p>2. Развитие личности как успешная социализация (психоанализ, теория социального научения, когнитивной и социально-когнитивной теории).</p> <p>3. Теория самоактуализации (А. Маслоу и К. Роджерс). Характеристики самоактуализирующейся личности.</p> <p><i>Практикум:</i> упражнение «Карта будущего», проективный рисунок «Я такой, какой я есть»</p>			2		2	Мультимедийное сопровождение (презентация)	Осн. [1]; доп. [3]	Устный опрос
1.2.	<p><b>Личностный рост и личностная зрелость</b></p> <p>1. Структурные компоненты личности: самопознание, самопобуждение, программирование профессионального и личностного роста, самореализация.</p> <p>2. Личностный рост как составляющие «Я-Я - отношения» (отношения с самим собой, внутренняя</p>			2		2		Осн. [1]; доп. [2]	Устный опрос, доклады, глоссарий

	<p>гармония), «Отношения Я - Другие» (отношения с окружающим миром) и самореализация (Г. А. Спижнев).</p> <p>3. Я-концепция. Образ «Я»: «Я»-реальное, «Я»-идеальное, «Я»-зеркальное, «Я»-возможное. Личностная зрелость (интеграция и дифференциация). Черты зрелой личности.</p> <p><i>Практикум:</i> упражнение «Кто Я, какой Я?», упражнение «Я-реальное» и «Я-идеальное», упражнение «Прошлое, настоящее, будущее»</p>								
1.3.	<p><b>Критерии личностного роста</b></p> <p>1. Интраперсональные критерии личностного роста: принятие себя, открытость внутреннему опыту переживаний, понимание себя, ответственная свобода, целостность, динамичность.</p> <p>2. Интерперсональные критерии личностного роста: принятие других, понимание других, социализированность, творческая адаптивность.</p> <p><i>Практикум:</i> упражнение «Известная личность», упражнение «Эффектные движения», упражнение «Чистка луковицы»</p>			2		2	Мультимедийное сопровождение (презентация)	Осн. [1], доп. [5]	Рецензирование статей, дискуссия по теме
1.4.	<p><b>Коммуникативная компетентность</b></p> <p>1. Эффективность межличностных отношений. Содержание элементов коммуникационного процесса.</p> <p>2. Вербальная и невербальная коммуникация.</p> <p>3. Эффективные способы взаимодействия. Коммуникативные барьеры.</p> <p><i>Практикум:</i> упражнение «Передать одним словом», упражнение «Валентность», упражнение «Вертушка жалобщиков»</p>			2		2	Мультимедийное сопровождение (презентация)	Осн. [1]; доп. [6]	Глоссарий, презентации, анализ личностных качеств



1.5.	<p><b>Целеполагание и построение жизненной перспективы</b></p> <p>1. Целеполагание как основа реализации жизненной перспективы. Планирование и определение целей в жизни.</p> <p>2. Осознание собственной системы ценностей, обучение целеполаганию, навыкам планирования и достижения поставленных целей.</p> <p>3. Модели разработки стратегии в карьерном менеджменте: «Черный ящик», «Дилемма заключенного», «Уклонение от удара», «Черный лебедь». Оценка эффективности управления карьерой.</p> <p><i>Практикум:</i> упражнение «Мои потребности», упражнение «Лестница достижений», упражнение «Мои жизненные и профессиональные планы», упражнение «Барьер»</p>		2	2			Осн. [1]; доп. [4]	Презентации, составление дорожной карты по достижению жизненной перспективы
1.6.	<p><b>Саморегуляция и самоорганизация</b></p> <p>1. Закономерности и психологические механизмы саморегуляции. Методы психологической саморегуляции.</p> <p>2. Круг правил самоменеджмента. Тайм-менеджмент как способ планирования временем.</p> <p>3. Эмоциональная регуляция.</p> <p><i>Практикум:</i> упражнение «Продумай заранее», упражнение «Время в Вашей власти», упражнение «Съесть слона»</p>		2	2	Мультимедийное сопровождение (презентация)		Осн. [1]; доп. [5]	Доклады, устный опрос, подготовка правил самообразования
1.7.	<p><b>Психология построения карьеры</b></p> <p>1. Планирование и построение карьеры. Модель планирования профессиональной карьеры.</p> <p>2. Профессионализм в процессе обучения. Профессионально важные качества личности.</p> <p>3. Построение дорожной карты по достижению</p>		2	2			Осн. [1]; доп. [6]	Доклады, решение практических задач, построение дорожной

	<p>профессиональной цели.  <i>Практикум:</i> упражнение «Призвание», упражнение «Состязание мотивов», упражнение «Дорожная карта»</p>								карты по достижению профессиональной цели
1.8.	<p><b>Этапы трудоустройства</b>  1. Этапы трудоустройства. Правила поиска оптимального места работы.  2. Подготовка к собеседованию. Составление резюме.  3. Самопрезентация при трудоустройстве. Принятие образа жизни профессионала.  <i>Практикум:</i> упражнение «А вот и Я», упражнение «Создай своё резюме», упражнение «Всеобщее внимание», упражнение «Собеседование с работодателем»</p>			2		2	Мультимедийное сопровождение (презентация)	Осн. [1]; доп. [1], [5]	Презентации, подготовка резюме, ролевая игра по трудоустройству
1.9.	<p><b>Профессиональная адаптация, кризисы личностного и профессионального становления</b>  1. Профессиональная адаптация как этап профессионального самоопределения и как процесс вхождения в профессиональную деятельность.  2. Динамика профессионально важных качеств личности на протяжении профессионального пути человека.  3. Общее представление о жизненных и профессиональных кризисах (Г. Шихи, Б. Ливехуд). Кризисы развития профессионала (Э.Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк). Психотехнологии преодоления профессионально обусловленных кризисов.  <i>Практикум:</i> упражнение «Завтра в полёт», упражнение «Лестница», упражнение «Барьер», упражнение: «Внутреннее кино»</p>			2		2		Осн. [1]; доп. [1], [6]	Видеоролики, устный опрос
1.10.	<p><b>Стресс-менеджмент</b>  1. Теория стресса и копинга Р. Лазаруса. Конструктивный и деструктивный стресс.</p>			2		2		Осн. [1]; доп.	Презентации, тематический диспут,

	<p>2. Сложные психические состояния: стрессы, фрустрация.</p> <p>3. Развития эмоциональной и нервнопсихологической устойчивости. Конструктивный выход из сложных ситуаций.</p> <p><i>Практикум:</i> упражнение «Пятерка», упражнение «Мысли на бумаге», упражнение «Банка спокойствия», упражнение «Стратегии самоконтроля», арт-техника «Лист удовольствий»</p>							[5]	анализ собственных копинг-стратегий
1.11.	<p><b>Стратегии принятия решения</b></p> <p>1. Теория принятия решений. Процесс активного принятия решений.</p> <p>2. Алгоритм принятия решения. Модели принятия решений.</p> <p>3. Роли принятия решений. Стили принятия решения.</p> <p><i>Практикум:</i> упражнение «Землетрясение», упражнение «Кардиохирург», упражнение «Аллигаторы»</p>			2		2	Мультимедийные презентации	Осн. [1]; доп. [1], [5]	Презентации, устный опрос, эссе «Мои стили принятия решений»
1.12.	<p><b>Психологическое благополучие</b></p> <p>1. Психология счастья. Психологическое благополучие: понятие и составляющие.</p> <p>2. Эвдемонистическое направление в понимании психологического благополучия К. Рифф. Гедонистического направления психологическое благополучие Н. Брэдбёрна.</p> <p>3. Позитивная психология (Н. Пезешкинан, М. Селигман).</p> <p><i>Практикум:</i> упражнение «Ода о себе», упражнение «Уверен на все 100», упражнение «Точки личностного и профессионального роста», упражнение «Результаты работы»</p>			2		2		Осн. [1]; доп. [3]	Выступления, схемы, личностного и профессионального роста
	<b>Количество часов за семестр</b>			<b>24</b>		<b>24</b>			<b>ПРОСЛУШАН</b>
	<b>Всего аудиторных / внеаудиторных</b>			<b>24</b>		<b>24</b>			

## УЧЕБНО–МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ФАКУЛЬТАТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

### «ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РОСТА» (заочная форма получения образования)

№ раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Самостоятельная работа студентов	Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля занятий
		лекции	семинарские занятия	практические занятия	управляемая самостоятельная работа				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	<b>Тренинг карьерного роста (8 ч)</b>			<b>8</b>					
1.1.	<p><b>Личностный рост и самоактуализация личности</b></p> <p>1. Понятие личностный рост в гуманистической психологии (А. Маслоу и К. Роджерс), в немецкой философии. Самореализация по А. Адлеру.</p> <p>2. Развитие личности как успешная социализация (психоанализ, теория социального научения, когнитивной и социально-когнитивной теории).</p> <p>3. Теория самоактуализации (А. Маслоу и К. Роджерс). Характеристики самоактуализирующейся личности.</p> <p><i>Практикум:</i> упражнение «Карта будущего», проективный рисунок «Я такой, какой я есть»</p>			2			Мультимедийное сопровождение (презентация)	Осн. [1]; доп. [3]	Устный опрос
1.7.	<p><b>Психология построения карьеры</b></p> <p>1. Планирование и построение карьеры. Модель планирования профессиональной карьеры.</p> <p>2. Профессионализм в процессе обучения. Профессионально важные качества личности.</p>			2				Осн. [1]; доп. [3]	Доклады, решение практических задач, построение

	3. Построение дорожной карты по достижению профессиональной цели. <i>Практикум:</i> упражнение «Призвание», упражнение «Состязание мотивов», упражнение «Дорожная карта»								дорожной карты по достижению профессиональной цели
<b>1.12.</b>	<b>Психологическое благополучие</b> 1. Психология счастья. Психологическое благополучие: понятие и составляющие. 2. Эвдемонистическое направление в понимании психологического благополучия К. Рифф. Гедонистического направления психологическое благополучие Н. Брэдбёрна. 3. Позитивная психология (Н. Пезешкинан, М. Селигман). <i>Практикум:</i> упражнение «Ода о себе», упражнение «Уверен на все 100», упражнение «Точки личностного и профессионального роста», упражнение «Результаты работы»			2				Осн. [1]; доп. [3]	Выступления, схемы, личностного и профессионального роста
	<b>Количество часов за семестр</b>			<b>6</b>					<b>ПРОСЛУШАН</b>
	<b>Всего аудиторных / внеаудиторных</b>			<b>6</b>					

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ЛИТЕРАТУРА

#### Основная литература

1. Психология управления : пособие / С. А. Савик [и др.]. – Минск : Беларус. нац. техн. ун-т, 2022. – 113 с.

#### Дополнительная литература

1. Деревянко, О. И. Личностные детерминанты ролевого конфликта личности руководителя и эффективность его деятельности / О. И. Деревянко // Актуальные проблемы психологии труда: теория и практика : материалы V Междунар. науч.-практ. конф., Красноярск, 22 нояб. 2021 г. / редкол.: Ю. Ю. Логинов, Н. С. Ливак, Е. А. Мухаведвалева. – Красноярск, 2021. – С. 86–90.

2. Жеребцов, С. Н. Переживание кризиса в диалекте субъектности и субъективности личности / С. Н. Жеребцов // Диалог. – 2019. – № 3 (56). – С. 58–64

3. Тайм-менеджмент: полный курс : учеб. пособие / сост.: М. Лукашенко [и др.]. – М. : Альпина Паблишер, 2018. – 312 с.

4. Пономарева, М. А. Конфликтология : учеб. пособие / М. А. Пономарева. – Минск : Акад. упр. при Президенте Респ. Беларусь, 2022. – 152 с.

5. Шнейдер, Л. Б. Психология карьеры : учеб. и практикум для бакалавриата и магистратуры : для студентов вуза / Л. Б. Шнейдер, З. С. Акбиева, О. П. Цариценцева. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Юрайт, 2018. – 185 с.

6. Ахтних, М. Фотографический тест профессий: ВВТ: использование методики в профориентационном консалтинге и в планировании карьеры. Введение / М. Ахтних. – Гомель : Гомел. гос. техн. ун-т, 2019. – 49 с.

## ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ

Основными средствами диагностики усвоения знаний и овладения необходимыми умениями и навыками по факультативной дисциплине «Тренинг личностного и профессионального роста» являются:

1. Опрос: письменный и устный, индивидуальный и групповой, фронтальный и выборочный, экспресс-опрос.

2. Проверка и взаимопроверка самостоятельных работ, задач.

3. Индивидуальный или групповой доклад по изученной теме, по научной статье.

4. Подготовка учебного материала с использованием мультимедийных технологий: презентации, видеоролики с последующим анализом.

**Виды контроля СРС** соответствуют видам контрольных мероприятий, предусмотренных учебной программой о системе оценки успеваемости студентов предполагают:

– *текущий* контроль, то есть оперативное, регулярное отслеживание уровня выполнения СРС на практических занятиях;

– *промежуточный* контроль, который предполагает учет объема, своевременности и качества выполнения СРС по дисциплине за весь модуль или семестр.

### **Формы текущего контроля**

– опрос студентов на практических занятиях;

– выступление студентов с докладами, сообщениями, презентациями;

– решение практических задач;

– составление тематических блок-схем, таблиц, план-конспектов;

– проверка знаний по самостоятельной работе студентов.

**Формы отчета студента** перед преподавателем о результатах выполнения самостоятельной работы:

– аргументированное решение ситуаций, задач;

– конспекты, планы, рефераты, обзоры, информации, разработанные студентом;

– схематичное представление изученного учебного материала;

– ответы на задания, решение проблемных ситуаций, задач;

– вопросы по теме или разделу дисциплины, подготовленные и так далее;

– анализ научно-практических статей.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**  
**по организации и выполнению самостоятельной работы студентов**  
**по факультативной дисциплине**

Самостоятельная работа – это форма организации учебного процесса, направленная на активизацию учебно-познавательной деятельности, формирование у студентов умений и навыков самостоятельного приобретения, обобщения и применения знаний при методическом руководстве и контроле преподавателя.

Время, отведенное на самостоятельную работу, может использоваться на:

- подготовку к практическим занятиям по дисциплине;
- проработку тем (вопросов), вынесенных на самостоятельное изучение;
- выполнение творческих заданий;
- подготовку тематических докладов, презентаций;
- выполнение практических заданий;
- оформление информационных и демонстрационных материалов.

**1. Преподаватель:**

- отвечает за планирование, организацию и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов;
- доводит до сведения студентов выделенные на самостоятельное изучение темы дисциплины;
- разрабатывает вопросы и задания, подбирает источники литературы;
- знакомит с требованиями по форме и срокам выполнения заданий;
- проводит индивидуальные консультации;
- осуществляет контроль выполнения самостоятельной работы.

**2. Студент должен:**

- ознакомиться с темой, перечнем вопросов (заданий), подлежащих изучению (выполнению) и планом изложения материала;
- ознакомиться с требованиями по форме и срокам выполнения заданий, а также по форме их контроля;
- изучить рекомендованные источники литературы, проанализировать, обобщить и законспектировать материал согласно плану (выполнить задание);
- представить выполненную работу согласно срокам и форме контроля.

**3. Требования к форме и срокам выполнения самостоятельной работы студентов:**

- все контрольные вопросы по теме дисциплины должны быть раскрыты согласно предложенному плану;
- задание должно быть выполнено согласно предложенной форме и тематике;
- обучающийся обязан выполнить все установленные учебной программой задания по самостоятельной работе.



## ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

№ п/п	Название темы, раздела	Кол-во часов на СРС	Задание	Форма выполнения
1.1.	Личностный рост и самоактуализация личности	2		
1.2.	Личностный рост и личностная зрелость	2	Подготовить доклады, глоссарий	Доклады, глоссарий
1.3.	Критерии личностного роста	2	Подготовить рецензирование статей, выступление по темам	Статьи, выступление
1.4.	Коммуникативная компетентность	2	Подготовить презентации по теме, глоссарий, провести анализ личностных качеств	Глоссарий, презентации, анализ личностных качеств
1.5.	Целеполагание и построение жизненной перспективы	2	Подготовить презентации, составить дорожную карту	Презентации, дорожная карта по достижению жизненной перспективы
1.6.	Саморегуляция и самоорганизация	2	Подготовить доклады по темам, подготовка правил самообразования	Доклады, правила
1.7.	Психология построения карьеры	2	Подготовить доклады по темам, построение дорожной карты по достижению профессиональной цели	Доклады, решение практических задач, дорожная карта
1.8.	Этапы трудоустройства	2	Подготовка презентаций по темам, подготовка резюме, ролевая игра по трудоустройству	Презентации, резюме, подбор ролевых игр
1.9.	Профессиональная адаптация, кризисы профессионального становления	2	Подбор видеороликов по теме, подготовка выступлений по темам	Видеоролики, устный опрос
1.10.	Стресс-менеджмент	2	Подготовка презентаций, анализ собственных копинг-стратегий	Презентации, тематический диспут, схемы с копинг-стратегиями
1.11.	Стратегии принятия решения	2	Подготовка презентаций, эссе «Мои стили принятия решений!»	Презентации, эссе

1.12.	Психологическое благополучие	2	Подготовка выступлений по темам, Анализ составляющих собственного психологического благополучия. Разработка плана личного и профессионального роста	Выступления, схемы, план
	<b>Всего часов</b>	<b>24</b>		

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
(дневная форма обучения)**

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Всего	Лекции*	Семинары*	Практические
<b>1.</b>	<b>Тренинг личностного и профессионального роста</b>				
1.1.	Личностный рост и самоактуализация личности	2			2
1.2.	Личностный рост и личностная зрелость	2			2
1.3.	Критерии личностного роста	2			2
1.4.	Коммуникативная компетентность	2			2
1.5.	Целеполагание и построение жизненной перспективы	2			2
1.6.	Саморегуляция и самоорганизация	2			2
1.7.	Психология построения карьеры	2			2
1.8.	Этапы трудоустройства	2			2
1.9.	Профессиональная адаптация, кризисы профессионального становления	2			2
1.10.	Стресс-менеджмент	2			2
1.11.	Стратегии принятия решения	2			2
1.12.	Психологическое благополучие	2			2
	Форма контроля – прослушан				
	<b>Всего:</b>	<b>24</b>			<b>24</b>

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
(заочная форма обучения)**

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Всего	Лекции*	Семинары*	Практические
<b>1.</b>	<b>Тренинг личностного и профессионального роста</b>				
1.2.	Личностный рост и личностная зрелость	2			2
1.7.	Психология построения карьеры	2			2
1.12.	Психологическое благополучие	2			2
	Форма контроля – прослушан				
	<b>Всего:</b>	<b>6</b>			<b>6</b>

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ  
ПО ИЗУЧАЕМОЙ ФАКУЛЬТАТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

Название дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы по изучаемой дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
«Социально-психологический тренинг»	Кафедра возрастной и педагогической психологии	Содержание темы 3.2 «Саморегуляция в деятельности» согласовано с темой 1.6 «Саморегуляция и самоорганизация»	Программу принять, (протокол № 5 от 22.11.2022.)