



ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
МОСКОВСКИЙ ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ

Образовательное частное учреждение высшего образования
«МОСКОВСКИЙ ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ»
(ОЧУ ВО «МИП»)

ОДОБРЕНА:

на заседании Учёного совета

Протокол № 3 от «26» марта 2026 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Ректор ОЧУ ВО «МИП»

В.В. Столяренко

«26» марта 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.18 Жизненная навигация

основной профессиональной образовательной программы
высшего образования – программы бакалавриата
по направлению подготовки

44.03.02. Психолого-педагогическое образование

направленность (профиль) программы бакалавриата -
«Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса»

(форма обучения: очно-заочная)

(в том числе, **типовые оценочные материалы**
для проведения текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине)

Год набора - 2026

Москва, 2026

Рабочая программа учебной дисциплины **Б1.О.18 Жизненная навигация** является компонентом основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (направленность (профиль) программы бакалавриата - «Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса», форма обучения – очно-заочная).

Рабочая программа дисциплины составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 22.02.2018 г. № 122 (ФГОС ВО 3++).

Рабочая программа дисциплины разработана с учётом рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы Института, утверждённых ректором Института.

Рабочая программа дисциплины в актуальной редакции рассмотрена на заседании кафедры «Психологии и гуманитарных дисциплин» (протокол № 2 от 19.03.2026), одобрена на заседании Ученого совета (протокол № 3 от 26.03.2026 г.) и утверждена ректором Образовательного частного учреждения высшего образования «Московский институт психологии» (ОЧУ ВО «МИП») 26.03.2026 г.

Оглавление

1. Наименование и цель освоения дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
4. Объем и содержание дисциплины	5
4.1. Общая трудоемкость дисциплины.....	5
4.2. Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий	6
очно-заочная форма обучения	6
4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)	6
4.4. Дидактические единицы (вопросы) для подготовки к практическим занятиям, контроля и самоконтроля знаний теоретического материала по пройденным темам.....	7
4.5. Примерный перечень вопросов для организации и планирования самостоятельной работы студентов по изученным темам/разделам.....	8
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	9
6. Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	10
7. Организация воспитательной работы в процессе реализации дисциплины как компонента образовательной программы	11
8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)	11
8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	11
8.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	12
8.3. Электронно-библиотечные системы	13
8.4. Перечень комплектов лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, используемого при изучении учебной дисциплины (модуля)	13
8.5. Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы.....	13
8.6. Материально-техническое обеспечение дисциплины	13
9. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения.....	15
9.1. Описание оценочных средств текущего, рубежного и промежуточного контроля.....	15
9.2. Формы текущего/рубежного контроля успеваемости и достижения результатов обучения.....	16
9.3. Критерии оценки результатов текущего и рубежного контроля	17
9.4. Процедура промежуточной аттестации	19
9.5. Критерии оценки образовательных результатов обучающихся на зачете (зачете с оценкой, экзамену) по дисциплине:	20
9.6. Соответствие уровня освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания.....	21
10. Оценочные средства для проведения контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине по дисциплине	22
10.1. Типовые контрольные задания для проведения текущей/рубежной аттестации по дисциплине (модулю).....	22
10.2. Примерный перечень тестовых заданий для текущего/рубежного/промежуточного контроля	24

1. Наименование и цель освоения дисциплины

Учебная дисциплина «Жизненная навигация» изучается обучающимися, осваивающими образовательную программу «Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 22.02.2018 г. № 122 (ФГОС ВО 3++).

Основная цель изучения учебной дисциплины состоит в том, чтобы дать обучающимся систематизированные знания по актуальным методологическим, теоретическим, методическим основам профессиональной деятельности практического психолога, нормативно-правовой основе его деятельности, сформировать у них целостные представления об основных видах и направлениях деятельности психолога; раскрыть профессиональные умения и навыки применения базовых методов практического психолога в процессе обучения и профессиональной деятельности.

Задачи:

- формирование способности психолога-консультанта помогать клиентам осознавать собственные ценности, убеждения и мотивы поведения, развивать способность к самоанализу и рефлексии;
- обучение методикам постановки жизненных целей, разработки планов действий и стратегий достижения желаемого результата;
- освоение техник психологической поддержки клиентов в сложных жизненных обстоятельствах, помощь в преодолении кризисов и негативных эмоциональных состояний.

Дисциплина направлена на формирование универсальных и общепрофессиональных компетенций и не предусматривает освоение обобщенных трудовых функций и трудовых функций профессиональных стандартов.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Жизненная навигация» относится к обязательной части программы бакалавриата по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование. Реализуется в рамках Блока 1 Дисциплины (модули).

Освоение дисциплины опирается на знания и умения, сформированные при изучении дисциплин предшествующих семестров.

Результаты освоения дисциплины используются при изучении дисциплин: «Педагогика» (4 семестр), а также при прохождении практик и подготовке к государственной итоговой аттестации.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения дисциплины обучающийся по программе бакалавриата должен овладеть:

УК-6 - Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

УК – 6.1. Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей

УК – 6.2. Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста

Планируемые результаты обучения по дисциплине

Формируемая компетенция	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК – 6.1. Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей УК – 6.2. Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста	Знать: принципы оценки собственных ресурсов, временных затрат Уметь: планировать перспективные цели собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности Владеть: приёмами оценивания эффективности использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата

4. Объем и содержание дисциплины

4.1. Общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

№	Семестр	Общая трудо- ёмкость		В том числе контактная работа с преподавателем					Кон- троль	Сам. работа	Форма проме- жуточной атте- стации
		В з.е.	В ча- сах	всего	Л	Се м	КоР	З			
1	2	2	72	26	12	12	1,7	0,3		46	Зачет
Примечание: В з.е. – в зачетных единицах Л. (Лек.) – лекция Пр. – практическое занятие Сем. – семинар КоР. – контрольная работа КРП - курсовая работа (курсовой проект) СР (Сам.работа) – самостоятельная работа З - зачет/зачет с оценкой К (Конс.) – консультация Э. - экзамен Контроль – контрольное время на подготовку к экзамену											

4.2. Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий

очно-заочная форма обучения

№	Наименование тем учебных занятий	Всего часов	Контактная работа с преподавателем					Сам. раб.	Формируемые результаты обучения
			Всего	Л	Сем	КоР	З		
1	Что наполняет жизнь смыслом?	12	2	2				10	УК-6
2	Чем я должен располагать для реализации замыслов?	12	2	2				10	УК-6
3	Что порой мешает верить в успех?	12	2	2				10	УК-6
4	Что конкретно я собираюсь делать?	12	2	2				10	УК-6
5	Каким я хочу стать или мое «идеальное Я»?	8	6	2	4			2	УК-6
6	С кем вместе я буду идти к своей мечте?	7	5	1	4			2	УК-6
7	Что я буду делать каждый день?	7	5	1	4			2	УК-6
8	Текущий контроль и промежуточная аттестация	2	2			1,7	0,3		УК-6

4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

Тема 1. Что наполняет жизнь смыслом?

Мечта и мечтание. Мечта как активный, произвольный и осознанный процесс. Признаки мечты как образа желаемого будущего. Функции мечты. Мечта, цель и успех. Критерии жизненного успеха. SMART-тест цели. Дерево целей. Построение дерева целей.

Тема 2. Чем я должен располагать для реализации замыслов?

Ресурсы и факторы достижения цели. Реестр необходимых ресурсов. SWOT – анализ. Методика SWOT – анализа. Сильные стороны личности. Персональная программа саморазвития и ресурсного обеспечения. Субъект. Личность как субъект жизнедеятельности. Задачи, решаемые личностью как субъектом жизнедеятельности. Субъектогенез. Стадии субъектогенеза. Ресурсы и факторы достижения цели.

Тема 3. Что порой мешает верить в успех?

«Препятствия» и «помощники» в вере в успех. Оптимизм и пессимизм. Жизненные трудности и проблемы. Типичные затруднения реализации жизненно важных намерений и способы их преодоления. Пути восстановления сил человека. Видение. Аффирмация.

Тема 4. Что конкретно я собираюсь делать?

Выбор, принятие решения и планирование. Ситуация выбора. Механизмы выбора. Мудрость. План по вехам. Технология TOP. Проблемное поле. Развернутая формулировка проблемы. Смысл разрешения проблемы. Формулировка цели. Ресурсы. Помехи и их источники. Профилактика помех. План. Прецеденты. Последствия. Альтернативы

Тема 5. Каким я хочу стать или мое «идеальное Я»?

Реальное и идеальное «Я». Согласованность «Реального и идеального «Я». Построение образа «Я». Окно «Джохари». Я-концепция. Самопознание. Жизненный путь человека. Смысл жизни. Виды понимания смысла жизни.

Тема 6. С кем вместе я буду идти к своей мечте?

Группа, команда, коллектив. Характеристика команды и коллектива. Отличия команды и коллектива. Преимущества и недостатки работы в команде. Роли в команде. Лидерство и руководство в группе. Лидер. Референтное лицо. Референтная группа. Карта значимых людей, организаций и сообществ. Переговоры. Факторы успешности переговоров. Сценарий идеальных переговоров.

Тема 7. Что я буду делать каждый день?

Воля. Развитие волевой саморегуляции личности. Основные задачи волевой детерминации личностью собственной активности. Лень. Причины и пути преодоления. Выученная беспомощность. Прокрастинация. Перфекционизм. Механизмы, приемы и методы самодетерминации человеком собственной жизнедеятельности. Типичные затруднения реализации жизненно важных намерений и способы их преодоления.

4.4. Дидактические единицы (вопросы) для подготовки к практическим занятиям, контроля и самоконтроля знаний теоретического материала по пройденным темам

Тема 5. Каким я хочу стать или мое «идеальное Я»?

Время - 2 часа.

Основные вопросы:

1. Реальное и идеальное «Я». Согласованность «Реального и идеального «Я».
2. Построение образа «Я». Окно «Джохари».
3. Я-концепция. Самопознание. Жизненный путь человека.
4. Смысл жизни. Виды понимания смысла жизни.

Тема 6. С кем вместе я буду идти к своей мечте?

Время - 1 час.

Основные вопросы:

1. Группа, команда, коллектив. Характеристика команды и коллектива. Отличия команды и коллектива.
2. Преимущества и недостатки работы в команде. Роли в команде.
3. Лидерство и руководство в группе. Лидер. Референтное лицо. Референтная группа.
4. Карта значимых людей, организаций и сообществ. Переговоры. Факторы успешности переговоров.
5. Сценарий идеальных переговоров

Тема 7. Что я буду делать каждый день?

Время - 1 час.

Основные вопросы:

1. Воля. Развитие волевой саморегуляции личности. Основные задачи волевой детерминации личностью собственной активности.
2. Лень. Причины и пути преодоления. Выученная беспомощность. Прокрастинация. Перфекционизм.
3. Механизмы, приемы и методы самодетерминации человеком собственной жизнедеятельности.

4. Типичные затруднения реализации жизненно важных намерений и способы их преодоления.

4.5. Примерный перечень вопросов для организации и планирования самостоятельной работы студентов по изученным темам/разделам

1. Мечта и мечтание. Мечта как активный, произвольный и осознанный процесс.
2. Признаки мечты как образа желаемого будущего. Функции мечты.
3. SMART-тест цели.
4. Дерево целей. Построение дерева целей.
5. SWOT – анализ. Методика SWOT – анализа.
6. Сильные стороны личности.
7. Персональная программа саморазвития и ресурсного обеспечения.
8. Субъектогенез. Стадии субъектогенеза.
9. Основные задачи волевой детерминации личностью собственной активности. Лень.
10. Типичные затруднения реализации жизненно важных намерений и способы их преодоления.
11. Реальное и идеальное «Я».
12. Согласованность «Реального и идеального «Я».
13. Построение образа «Я».
14. Окно «Джохари».
15. Я-концепция.
16. Самопознание.
17. Жизненный путь человека.
18. Смысл жизни.
19. Виды понимания смысла жизни.
20. Личностный рост.
21. «Препятствия» и «помощники» в вере в успех. Оптимизм и пессимизм.
22. Жизненные трудности и проблемы. Типичные затруднения реализации жизненно важных намерений и способы их преодоления.
23. Пути восстановления сил человека.
24. Видение. Аффирмация.
25. Группа, команда, коллектив. Преимущества и недостатки работы в команде. Роли в команде.
26. Референтное лицо. Референтная группа.
27. Карта значимых людей, организаций и сообществ.
28. Переговоры.
29. Факторы успешности переговоров.
30. Сценарий идеальных переговоров.
31. Выбор, принятие решения и планирование.
32. Ситуация выбора.
33. Механизмы выбора.
34. Мудрость.
35. Технология TOP.
36. Проблемное поле. Развернутая формулировка проблемы. Смысл разрешения проблемы.
37. Формулировка цели. Ресурсы.
38. План. План по вехам. Помехи и их источники. Профилактика помех.
39. Прецеденты. Последствия.
40. Альтернативы

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Самостоятельная работа студентов (СРС, СР) является важным видом учебной и научной деятельности, направленным на развитие самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению задач учебного и профессионального уровня. Самостоятельная работа - обязательная часть учебного процесса для каждого обучающегося, объем которой определяется учебным планом.

Объем, виды и формы самостоятельной работы студентов при реализации дисциплины, порядок ее организации и контроля определяются ведущим преподавателем в соответствии с Методическими рекомендациями по организации самостоятельной работы обучающихся Института и доводятся до сведения обучающихся.

Основными видами самостоятельной работы обучающихся является:

- изучение теоретического учебного материала на основе конспектов лекций и подготовка к практическим занятиям (повторение ответов на теоретические вопросы к занятиям);
- работа с литературой для подготовки выступлений с докладом (эссе, рефератом), а также изучения учебной литературы по вопросам, отведенным на самостоятельное освоение (при наличии);
- подготовка к устному опросу или письменному тестированию, к контрольной работе;
- самостоятельное выполнение практико-ориентированных заданий

Методические рекомендации при подготовке к аудиторным занятиям

К аудиторным занятиям относятся лекционные занятия и практические (семинарские) занятия.

В процессе лекций рекомендуется вести конспект, что позволит впоследствии вспомнить изученный учебный материал, дополнить содержание при самостоятельной работе с литературой, подготовиться к промежуточной аттестации. В процессе конспектирования следует обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации.

В ходе подготовки к практическому занятию обучающемуся рекомендуется изучить указанную в рабочей программе основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой по теме занятия. Для лучшего понимания содержания программы обучающимся рекомендуется постоянно соотносить знания, получаемые в курсе, с уже накопленными сведениями из области психологии, активно задавать вопросы по изучаемому материалу и принимать участие в обсуждениях на практических занятиях.

При решении практических заданий (задач) обучающемуся рекомендуется предварительно повторить теоретический материал по соответствующей теме (вопросу), выписать алгоритм выполнения аналогичных типов заданий и (или) необходимые формулы; кратко отразить исходное условие задания; привести развёрнутые пояснения хода решения; проанализировать полученные результаты и сформулировать выводы и (или) рекомендации (при необходимости). При решении кейс-заданий в ответе в дополнение к перечисленному следует четко обозначить ключевые факторы / условия, при наличии / соблюдении которых предложенное решение проблемной кейс-ситуации будет эффективным.

Особой формой контактной работы является самостоятельная работа под руководством преподавателя, которая включает тематическую консультацию по дисциплине рабочего учебного плана соответствующего года обучения или разбор заданий отдельного занятия по соответствующей дисциплине, проводимую еженедельно как индивидуально, так и для мелких групп по утвержденному расписанию. Обучающимся рекомендуется посещать такие занятия по необходимости для обеспечения более эффективной подготовки и качества усвоения учебного материала.

Для лучшего освоения теоретического материала необходимо систематически работать с конспектами лекций, осуществлять аналитическую обработку учебной литературы для самостоятельного изучения (аннотирование, рецензирование, реферирование).

Следует подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на практическое занятие, в особенности по вопросам, выносимым на самостоятельное изучение. Представленные в практическом занятии вопросы опираются на пройденный лекционный материал, поэтому к ним желательно готовиться после изучения материала соответствующих лекций.

Доклад и реферат представляют собой сообщение по заданной теме, с целью внести знания из дополнительной литературы, систематизировать материал, проиллюстрировать примерами, развивать навыки самостоятельной работы с научной литературой, познавательный интерес к научному познанию. Эссе, в отличие от доклада, предполагает наличие рассуждений выступающего по выбранной проблематике, его авторскую позицию, аргументированную синтезом информации из различных учебных и (или) научных источников. Цель эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей.

Готовясь к выступлению с докладом, с эссе или реферативному сообщению, обучающийся может обращаться за методической помощью к преподавателю. Начинать подготовку следует составлением плана (конспекта) выступления по изучаемому материалу (вопросу). Далее следует отобрать всю содержательную часть для презентации и выстроить логическую цепочку представления. Определить виды визуализации (картинки) для отображения их на слайдах в соответствии с логикой, целью и спецификой материала.

Практические советы по подготовке выступления с презентацией:

- согласуйте с преподавателем тему для выступления и подберите актуальную литературу;
- готовьте отдельно: текст доклада, слайды (10-15), раздаточный материал (при необходимости);
- выносите на слайды самую значимую информацию, лучше наглядную (таблицы, схемы и т.п.);
- используйте для презентации сдержанный деловой стиль оформления;
- выступление начинайте с обязательной информации: тема, фамилия и инициалы выступающего;
- соблюдайте структуру выступления в докладе и на презентации: план сообщения; слайды, иллюстрирующие (но не дублирующие) текст выступления; краткие выводы из всего сказанного;
- обязательно указывайте список использованных источников;
- будьте готовы к вопросам по теме выступления;
- соблюдайте тайминг во время выступления: до 7 мин. на выступление и 5 мин. – ответы на вопросы.

Методические рекомендации по подготовке и выполнению контрольной работы

Контрольная работа выступает оценочным средством рубежного контроля знаний, умений и навыков обучающегося, сформированных по итогам изучения модуля или совокупности взаимосвязанных тем дисциплины.

Контрольная работа проводится после завершения изучения тем, входящих в модуль дисциплины, но не реже двух раз в семестр, выполняется студентом самостоятельно, без использования вспомогательных материалов (в том числе учебников или конспектов лекций) в отведенное для этого ограниченное время.

Для подготовки к модульной контрольной работе необходимо повторить теоретический материал лекций и примеры выполнения практических заданий по темам модуля. На контрольной работе необходимо прежде всего внимательно прочитать текст заданий, распределить время на их выполнение и приступить к контрольной работе.

6. Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Образовательная деятельность обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ осуществляется в соответствии с Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 25 апреля 2025 г. № 384 «Об утверждении Порядка обеспечения

условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере науки и высшего образования, а также оказания им при этом необходимой помощи», Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса, утвержденными Министерством образования и науки РФ 08.04.2014г. № АК-44/05вн, локальными нормативными актами Института.

В институте образовательная деятельность обучающихся с ОВЗ осуществляется на основе образовательных программ, адаптированных, при необходимости, для обучения указанных лиц, с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

В институте созданы специальные условия для получения образования по образовательным программам обучающимися (бакалаврами) с ОВЗ, которые включают в себя использование специальных методов обучения и воспитания, электронные образовательные ресурсы в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья, специальные технические средства обучения, предоставление услуг ассистента (при необходимости), оказывающего обучающимся (бакалаврам) необходимую техническую помощь, обеспечение беспрепятственного доступа в здание института и свободное перемещение.

Предоставление специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, подбор и разработка учебных материалов для обучающихся с ОВЗ производится с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей обучающихся и специфики приема-передачи учебной информации на основании просьбы, выраженной в письменной форме.

7. Организация воспитательной работы в процессе реализации дисциплины как компонента образовательной программы

В соответствии с действующим законодательством Российской Федерации, локальными нормативными актами Института в рамках реализации дисциплины осуществляется воспитательная работа, направленная на закрепление духовно-нравственных ценностей и (или) развитие высоконравственной личности, способной в полной мере реализовывать свой потенциал и проявить инициативность в условиях современного общества.

Воспитательная работа в рамках реализации дисциплины «Жизненная навигация» как компонента образовательной программы основана на использовании аксиологического, культурно-исторического, системно-деятельностного и личностно ориентированного подхода с учетом основных принципов воспитания: гуманистической направленности, совместной деятельности участников образовательного процесса, следования нравственному примеру, безопасной жизнедеятельности и инклюзивности.

8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)

8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

а) основная литература:

1. Кавун, Л. В. Психология личности. Теории зарубежных психологов : учебник для вузов / Л. В. Кавун. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 109 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-07439-0. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/598714>

2. Щуркова, Н. Е. Жизнь и воспитание : учебное пособие / Н. Е. Щуркова. - Москва : Издательство Юрайт, 2023. - 139 с. - (Открытая наука). - ISBN 978-5-534-12034-9. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/518694>
3. Диянова, З. В. Общая психология. Личность и мотивация. Практикум : учебник для вузов / З. В. Диянова, Т. М. Щеголева. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 139 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11876-6. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/585779>

б) дополнительная литература:

1. Дереча, В. А. Психология, патопсихология и психопатология личности : учебник для вузов / В. А. Дереча. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 251 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-13742-2. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/598994>
2. Чернышев, А. С. Социальная психология личности и группы : учебник для вузов / А. С. Чернышев, С. В. Сарычев. - Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 201 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-13692-0. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/588456>
3. Психология лидерства: лидерство в социальных организациях : учебник для вузов / под общей редакцией А. С. Чернышева. - Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 159 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-08262-3. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/586679>

8.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Название	Эл.адрес	Режим доступа
Личный кабинет обучающегося ОЧУ ВО «МИП» (СДО на базе LMS Moodle)	https://sdo.mip.institute/	для авторизованных пользователей, из любой точки, где есть Интернет
сайт посвящённый мировой истории и истории России История. Ру	http://www.istorya.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Федеральный портал «Российское образование»	https://ro-edu.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Портал психологических изданий	https://psyjournals.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Репозиторий научных трудов Московского научно-исследовательского института психиатрии	https://dosmedia.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Электронный журнал «Вопросы психологии»	http://www.voppsy.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Сайт Института психологии РАН	https://ipran.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Сайт Российского психологического общества	https://psyrus.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет

8.3. Электронно-библиотечные системы

Название	Эл. адрес	Режим доступа
Электронно-библиотечная система ЮРАЙТ	https://urait.ru/	для авторизованных пользователей, из любой точки, где есть Интернет

8.4. Перечень комплектов лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, используемого при изучении учебной дисциплины (модуля)

Название ПО	Характер ПО
Microsoft Windows 10 (операционная система)	лицензионное ПО
LibreOffice (офисное ПО)	свободно распространяемое ПО
Kaspersky Free (антивирусное ПО)	свободно распространяемое отечественное ПО
7-Zip (архиватор)	свободно распространяемое ПО (под лицензией GNU LGPL)
Яндекс Браузер (Интернет-браузер)	свободно распространяемое отечественное ПО
LiveDigital (платформа видеоконференцсвязи)	лицензионное отечественное ПО

8.5. Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

Название	Эл. адрес	Режим доступа
Национальная библиографическая база данных научного цитирования, научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	http://www.elibrary.ru	Ресурс открытого доступа
Интернет-ресурс Российской Государственной Библиотеки	https://www.rsl.ru	Ресурс открытого доступа
Международная реферативная база данных научных изданий Springerlink	https://link.springer.com	Ресурс открытого доступа
Реферативная база зарубежных научных публикаций	https://www.scilit.net/	Ресурс открытого доступа
Научная электронная библиотека (база научных статей) «КиберЛенинка»	https://cyberleninka.ru/	Ресурс открытого доступа
Некоммерческие интернет-версии справочно-правовой информационной системы КонсультантПлюс	https://www.consultant.ru/online/	Ресурс открытого доступа
Информационно-правовой портал справочно-правовой информационной системы Гарант	https://www.garant.ru	Ресурс открытого доступа

8.6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей),	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий,	Адрес (местоположение) учебных кабинетов, объектов для про-	Собственность или опе-ра-	Полное наименование собственника (арендодателя, ссу-	Документ – основание возникновения права (реквизи-
-------	--	---	---	---------------------------	--	--

	практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	объектов физической культуры и спорта с перечнем основного оборудования	ведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта (с указанием площади и номера помещения в соответствии с документами бюро технической инвентаризации)	тивное управление, хозяйственное ведение, аренда (субаренда), безвозмездное пользование, практическая подготовка	додателя) объекта недвижимого имущества	ты и срок действия)
1	2	3	4	5	6	7
1	Б1.О.18 Жизненная навигация	Аудитория 203. Учебная аудитория для проведения учебных занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная мебель: парта двухместная для обучающегося — 5 шт. (10 мест), рабочее место преподавателя (стол и стул) — 1 шт., стеллаж — 1 шт. Оборудование и технические средства обучения: моноблок IRU Office 310K2 с	117105, Российская Федерация, город Москва, вн.тер.г. муниципальный округ Донской, шоссе Варшавское, дом 2, помещение 3/1; кадастровый номер 77:05:0001020:3654; Антресоль 1-го этажа, помещение III, комната 3 (Аудитория внутренний № 203; 23,5	Аренда	АНО ДПО «Московская бизнес академия» (АНО ДПО «МБА»), ИНН 9725034765, ОГРН 1207700285143	Договор аренды нежилых помещений № 20-03/26 от 20.03.2026 в редакции Дополнительного соглашения № 1 от 18.06.2026; срок аренды 11 месяцев, с 20.03.2026 по 19.02.2027 (государственная регистрация не тре-

		доступом к сети «Интернет» — 1 шт., доска маркерная — 1 шт. Программное обеспечение: операционная система Windows 10, пакет офисных программ LibreOffice (свободная лицензия), антивирусная программа «Лаборатория Касперского», архиватор 7-Zip (свободная лицензия), Яндекс.Браузер (свободная лицензия), платформа видеоконференцсвязи LiveDigital	кв.м.)			буется - абз. 2 п. 2 ст. 651 ГК РФ); кадастровый номер 77:05:0001 020:3654; право собственности арендодателя зарегистрировано в ЕГРН 27.02.2024, № 77:05:0001 020:3654-77/051/202 4-6
--	--	---	--------	--	--	---

9. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения

Оценочные процедуры и их краткое описание.

Итоговой формой аттестации по дисциплине является – **зачет**.

Процедура оценивания результатов успеваемости студентов по дисциплине предполагает проведение текущей, рубежной и промежуточной аттестации. Материалы оценочных средств представлены в фонде оценочных средств учебной дисциплины дисциплине (см. приложение ФОС по дисциплине)

Виды контроля	Оценочное средство
Текущий контроль	тестирование, практико-ориентированные задания, доклад, реферат, эссе
Рубежный контроль	контрольная работа (тесты, задания)
Промежуточный контроль	тестирование, практико-ориентированные задания

9.1. Описание оценочных средств текущего, рубежного и промежуточного контроля

№	Наименование ОС (процесс / конечный продукт)	Краткая характеристика оценочного средства	Контрольно-измерительные материалы
1	Опрос	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	Тестовые задания, вопросы по темам, разделам, практико-ориентированные задания
2	Тестирование	Система стандартизированных простых и комплексных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний, уме-	Тестовые задания

		ний и владений обучающегося. Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений студентов.	
3	Контрольная работа	Средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу, выполняется в письменном виде по предложенным вопросам	Тестовые задания, вопросы по темам, разделам, практико-ориентированные задания
4	Практические задания и кейсы	Частично регламентированное задание по практической подготовке в профессиональной деятельности, имеющее алгоритмическое или нестандартное решение, позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных научных областей в практическую подготовку, связанную с профессиональной деятельностью. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.	практико-ориентированные задания
5	Доклад	Расширенное письменное или устное сообщение на основе совокупности ранее опубликованных исследовательских, научных разработок, по соответствующей отрасли научных знаний, имеющих значение для теории науки и практического применения. Представляет собой обобщённое изложение результатов проведённых исследований, экспериментов и разработок, известных широкому кругу специалистов в отрасли научных знаний.	темы докладов; критерии оценки
6	Реферат	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной учебно-исследовательской темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	темы рефератов; критерии оценки
7	Эссе	Частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Выполняется индивидуально в письменной форме по выбранной теме.	темы эссе; критерии оценки

9.2. Формы текущего/рубежного контроля успеваемости и достижения результатов обучения

№	Наименование и содержание по темам (разделам)	Краткое содержание	Формы текущего контроля	Компетенции
1	Тема 1. Что наполняет жизнь смыслом?	Мечта и мечтание. Мечта как активный, произвольный и осознанный процесс. Признаки мечты как образа желаемого будущего. Функции мечты. Мечта, цель и успех. Критерии жизненного успеха. SMART-тест цели. Дерево целей. Построение дерева целей.	Опрос Тестирование	УК-6
2	Тема 2. Чем я должен располагать для реализации замыслов?	Ресурсы и факторы достижения цели. Реестр необходимых ресурсов. SWOT – анализ. Методика SWOT – анализа. Сильные стороны личности. Персональная программа саморазвития и ресурсного обеспечения. Субъект. Личность как субъект жизнедеятельности. Задачи, решаемые личностью как субъектом жизнедеятельности.	Опрос Тестирование	УК-6

		Субъектогенез. Стадии субъектогенеза. Ресурсы и факторы достижения цели.		
3	Тема 3. Что порой мешает верить в успех?	«Препятствия» и «помощники» в вере в успех. Оптимизм и пессимизм. Жизненные трудности и проблемы. Типичные затруднения реализации жизненно важных намерений и способы их преодоления. Пути восстановления сил человека. Видение. Аффирмация.	Опрос Тестирование	УК-6
4	Тема 4. Что конкретно я собираюсь делать?	Выбор, принятие решения и планирование. Ситуация выбора. Механизмы выбора. Мудрость. План по вехам. Технология TOP. Проблемное поле. Развернутая формулировка проблемы. Смысл разрешения проблемы. Формулировка цели. Ресурсы. Помехи и их источники. Профилактика помех. План. Прецеденты. Последствия. Альтернативы	Опрос Тестирование Контрольная работа	УК-6
5	Тема 5. Каким я хочу стать или мое «идеальное Я»?	Реальное и идеальное «Я». Согласованность «Реального и идеального «Я». Построение образа «Я». Окно «Джохари». Я-концепция. Самопознание. Жизненный путь человека. Смысл жизни. Виды понимания смысла жизни.	Опрос Тестирование	УК-6
6	Тема 6. С кем вместе я буду идти к своей мечте?	Группа, команда, коллектив. Характеристика команды и коллектива. Отличия команды и коллектива. Преимущества и недостатки работы в команде. Роли в команде. Лидерство и руководство в группе. Лидер. Референтное лицо. Референтная группа. Карта значимых людей, организаций и сообществ. Переговоры. Факторы успешности переговоров. Сценарий идеальных переговоров.	Опрос Тестирование	УК-6
7	Тема 7. Что я буду делать каждый день?	Воля. Развитие волевой саморегуляции личности. Основные задачи волевой детерминации личностью собственной активности. Лень. Причины и пути преодоления. Выученная беспомощность. Прокрастинация. Перфекционизм. Механизмы, приемы и методы самодетерминации человеком собственной жизнедеятельности. Типичные затруднения реализации жизненно важных намерений и способы их преодоления.	Опрос Тестирование Контрольная работа Практическое задание	УК-6

9.3. Критерии оценки результатов текущего и рубежного контроля

Критерии оценки	Баллы	Оценка
Опрос		
обучающийся дал полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, проявил совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыл основные положения темы. В ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, явлений. Обучающийся подкрепляет теоретический ответ практическими примерами. Ответ сформулирован научным языком, обоснована авторская позиция обучающегося. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа или с помощью «наводящих» вопросов преподавателя. Обучающимся продемонстрирован высокий уровень владения компетенцией(-ями);	5	Отлично
обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, проявлено умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, но есть недочеты в формулировании понятий, решении задач. При ответах на дополнительные вопросы допущены	4	Хорошо

ны незначительные ошибки. Обучающимся продемонстрирован повышенный уровень владения компетенцией(-ями);		
обучающимся дан неполный ответ на вопрос, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, явлений, нарушена логика ответа, не сделаны выводы. Речевое оформление требует коррекции. Обучающийся испытывает затруднение при ответе на дополнительные вопросы. Обучающимся продемонстрирован базовый уровень владения компетенцией(-ями);	3	Удовлетворительно
обучающийся испытывает значительные трудности в ответе на вопрос, допускает существенные ошибки, не владеет терминологией, не знает основных понятий, не может ответить на «наводящие» вопросы преподавателя. Обучающимся продемонстрирован низкий уровень владения компетенцией(-ями).	2	Неудовлетворительно
Тестирование		
Количество выполненных тестовых заданий		
91-100%	5	Отлично
81-90%	4	Хорошо
51-80%	3	Удовлетворительно
50% и менее	2	Неудовлетворительно
Контрольная работа		
показан высокий уровень знания изученного материала по заданной теме, проявлен творческий подход при ответе на вопросы, умение глубоко анализировать проблему и делать обобщающие выводы; – работа выполнена грамотно с точки зрения поставленной задачи, т.е. без ошибок и недочетов или допущено не более одного недочета	5	Отлично
показан достаточный уровень знания изученного материала по заданной теме, проявлен творческий подход при ответе на вопросы, умение анализировать проблему и делать обобщающие выводы; – работа выполнена полностью, но допущено в ней: а) не более одной негрубой ошибки и одного недочета б) или не более двух недочетов.	4	Хорошо
показаны минимальные знания по основным темам контрольной работы; – выполнено не менее половины работы или допущены в ней: а) не более двух грубых ошибок, б) не более одной грубой ошибки и одного недочета, в) не более двух-трех негрубых ошибок, г) одна негрубая ошибка и три недочета, д) при отсутствии ошибок, 4-5 недочетов	3	Удовлетворительно
число ошибок и недочетов превосходит норму, при которой может быть выставлена оценка «удовлетворительно» или если правильно выполнено менее половины работы; – если обучающийся не приступал к выполнению работы или правильно выполнил не более 10 процентов всех заданий	2	Неудовлетворительно
Практические задания, кейсы		
продемонстрировано грамотное последовательное решение задач (заданий) при правильно выбранном алгоритме. Даны верные ответы на все вопросы и условия задач (заданий). При необходимости сделаны пояснения и выводы (содержательные, достаточно полные, правильные, учитывающие специфику проблемной ситуации в задаче или с незначительными ошибками);	5	Отлично
грамотное последовательное решение задач (заданий) при правильно выбранном алгоритме. Однако, ответы на вопросы и условия задач (заданий) содержат незначительные ошибки. Пояснения и выводы отсутствуют или даны неверно	4	Хорошо
обучающийся ориентируется в материале, но применяет его неверно, выбирает неправильный алгоритм решения задач (неверные исходные данные, неверная последовательность решения и др. ошибки), допускает ошибки. Пояснения и выводы отсутствуют или даны неверно	3	Удовлетворительно

обучающийся слабо ориентируется в материале, выбирает неправильный алгоритм решения, допускает значительное количество вычислительных ошибок. Пояснения и выводы отсутствуют	2	Неудовлетворительно
Доклад, реферат, эссе		
Соответствие целям и задачам дисциплины, актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме, заявленная тема полностью раскрыта, рассмотрение дискуссионных вопросов по проблеме, сопоставлены различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, научность языка изложения, логичность и последовательность в изложении материала, количество исследованной литературы, в том числе новейших источников по проблеме, четкость выводов, оформление работы соответствует предъявляемым требованиям.	5	Отлично
Соответствие целям и задачам дисциплины, актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме, научность языка изложения, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, отсутствуют новейшие литературные источники по проблеме, при оформлении работы имеются недочеты.	4	Хорошо
Соответствие целям и задачам дисциплины, содержание работы не в полной мере соответствует заявленной теме, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, использовано небольшое количество научных источников, нарушена логичность и последовательность в изложении материала, при оформлении работы имеются недочеты	3	Удовлетворительно
Работа не соответствует целям и задачам дисциплины, содержание работы не соответствует заявленной теме, содержание работы изложено не научным стилем	2	Неудовлетворительно

9.4. Процедура промежуточной аттестации

Процедура промежуточной аттестации без дополнительного аттестационного испытания.

Форма и условия проведения зачета по дисциплине определяется ведущим ее преподавателем и доводится до студентов на первом занятии.

Особенностью проведения промежуточной аттестации в форме зачета является возможность формирования итоговой оценки по результатам текущего и рубежного контроля, без непосредственной сдачи его в форме устных ответов на вопросы.

Подобная форма зачета предусмотрена для тех обучающихся, которые в полном объеме изучили дисциплину и принимали участие во всех формах текущего и рубежного контроля, имеют не менее 5/7 текущих оценок.

Зачет или дифференцированный зачет по дисциплине основывается на совокупной оценке результатов текущего и рубежного контроля по данной дисциплине (опроса, тестирования, выполнения практических заданий и кейсов, контрольных работ, подготовки докладов, рефератов и т.п.).

Все оценки текущего и рубежного контроля, которые получил студент, выраженные в баллах, суммируются и проводятся к среднему значению. Таблица перевода средних значений в промежуточную оценку по дисциплине:

Средняя оценка по итогам текущего и рубежного контроля	Оценка по дифференцированному зачету	Оценка «зачтено-незачтено»
> 4,5	отлично	зачтено
> 3,7 и < 4,5	хорошо	зачтено
3,0 и < 3,7 при отсутствии хотя бы одной неудовлетворительной оценки	удовлетворительно	зачтено
< 3,0 или присутствует хотя бы одна неудовлетворительная оценка за	неудовлетворительно	незачтено

На основании критериев и показателей оценивания, установленных по разным формам текущего и рубежного контроля, студенту выставляется оценка «зачтено» или «незачтено», которая заносится в зачетную ведомость и зачетную книжку студента (только если «зачтено»).

Процедура промежуточной аттестации с дополнительным аттестационным испытанием.

Для тех студентов, которым не может быть выставлена итоговая оценка по результатам текущей успеваемости, предусматривается сдача зачета в форме выполнения тестовых и практико-ориентированных заданий по дисциплине (см. ФОС). Продолжительность тестирования - 30 минут.

При проведении компьютерного тестирования оценка результатов определяется по сумме баллов, полученных за правильно выполненные тестовые оценочные задания.

Оценка «отлично» выставляется, если обучающимся набрано от 90 до 100 баллов;

оценка «хорошо» – от 74 до 89 баллов;

оценка «удовлетворительно» – от 60 до 73 баллов;

оценка «неудовлетворительно» – 59 баллов и менее;

«зачтено» – от 60 до 100 баллов;

«не зачтено» – 59 баллов и менее.

Оценивание обучающегося на промежуточной аттестации в форме зачета/экзамена осуществляется в соответствии с критериями, представленными в таблице, и носит балльный характер.

9.5. Критерии оценки образовательных результатов обучающихся на зачете по дисциплине:

Результат зачёта	Критерии оценки образовательных результатов
зачтено, 5, отлично	Результат «зачтено, 5 (отлично)» выставляется обучающимся, если рейтинговая оценка (средний балл) его текущей аттестации по дисциплине входит в данный диапазон. При этом, обучающийся на учебных занятиях и по результатам самостоятельной работы демонстрировал глубокое и прочное усвоение программного материала, исчерпывающе, последовательно, чётко и логически стройно излагал его на занятиях, умел тесно увязывать теорию с практикой, свободно справлялся с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причём не затруднялся с ответом при видоизменении заданий, использовал в ответах учебно-методический материал не только из основной литературы, правильно обосновывал принятое решение. Учебные достижения в семестровый период и результаты рубежного контроля демонстрировали высокую степень овладения программным материалом. Итоговая промежуточная оценка по дисциплине определяется как среднеарифметическое значение оценок по текущей аттестации (на занятиях и по результатам выполнения контрольных заданий) и промежуточной (зачет, зачёт с оценкой, экзамен) аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – высокий.
зачтено, 4, хорошо	Результат «зачтено, 4 (хорошо)» выставляется обучающемуся, если средний балл его текущей аттестации по дисциплине входит в данный диапазон ($> 3,7$ и $< 4,5$). При этом, обучающийся на учебных занятиях и по результатам самостоятельной работы демонстрировал твёрдое знание материала, грамотно и по существу излагал его, не допускал существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применял, использовал в ответах учебно-методический материал исходя из специфики практических вопросов и задач, продемонстрировал владение необходимыми навыками и приёмами их выполнения. Учебные достижения в семестровый период и результаты рубежного контроля продемонстрировал хорошую степень овладения программным материалом. Итоговая промежуточная оценка по дисциплине определяется как среднеарифметическое значение оценок по текущей аттестации (на занятиях и по результатам выполнения контрольных заданий) и

	промежуточной (зачет, зачёт с оценкой, экзамен) аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – хороший (средний).
зачтено, 3, удовлетворительно	Результат «зачтено, 3 (удовлетворительно)» выставляется обучающемуся, если средний балл его текущей аттестации по дисциплине входит в данный диапазон (3,0 и < 3,7). При этом, обучающийся на учебных занятиях и по результатам самостоятельной работы демонстрировал знания только основного материала, при этом, он не усвоил его деталей, допускал неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывал затруднения при выполнении практических работ. Учебные достижения в семестровый период и результаты рубежного контроля продемонстрировал достаточную (удовлетворительную) степень овладения программным материалом. Итоговая промежуточная оценка по дисциплине определяется как среднеарифметическое значение оценок по текущей аттестации (на занятиях и по результатам выполнения контрольных заданий) и промежуточной (зачет, зачёт с оценкой, экзамен) аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – достаточный.
не зачтено, 2, не удовлетворительно	Результат «не зачтено, 2 (не удовлетворительно)» выставляется обучающемуся, если средний балл его текущей аттестации по дисциплине входит в данный диапазон (< 3,0). При этом, обучающийся на учебных занятиях и по результатам самостоятельной работы продемонстрировал незнание значительной части программного материала, допускал существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполнял практические работы. Как правило, «не зачтено» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине. Учебные достижения в семестровый период и результаты рубежного контроля продемонстрировал невысокую (недостаточную) степень овладения программным материалом. Итоговая промежуточная оценка по дисциплине определяется как среднеарифметическое значение оценок по текущей аттестации (на занятиях и по результатам выполнения контрольных заданий) и промежуточной (зачет, зачёт с оценкой, экзамен) аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на недостаточном уровне или не сформированы.

9.6. Соответствие уровня освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания

№	Код	Содержание компетенции
1	УК-6	Способен оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам

Показатель оценивания/результаты обучения	Критерии оценивания			
	2 (неудовлетворительно)	3 (удовлетворительно)	4 (хорошо)	5 (отлично)
Знает	Не знает: принципы оценки собственных ресурсов, временных затрат.	Демонстрирует только частичные знания и понимает: принципы оценки собственных ресурсов, временных затрат.	Демонстрирует знания и понимает: принципы оценки собственных ресурсов, временных затрат.	Владеет полной системой знаний и понимает: принципы оценки собственных ресурсов, временных затрат.
Умеет	Не умеет: планировать перспективные цели собственной деятельности с учетом условий, средств, личност-	Демонстрирует только частичное умение: планировать перспективные цели собственной дея-	Демонстрирует умение: планировать перспективные цели соб-	Умеет: планировать перспективные цели собственной дея-

	ных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности.	тельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности.	ственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности.	тельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности.
Владеет	Не владеет: приёмами оценивания эффективности использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата.	Демонстрирует только частичное владение: приёмами оценивания эффективности использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата.	Демонстрирует владение: приёмами оценивания эффективности использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата.	Владеет в полной мере: приёмами оценивания эффективности использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата.

10. Оценочные средства для проведения контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины и основной профессиональной образовательной программы.

Фонд оценочных средств представляет собой комплекс учебных заданий, предназначенных для измерения уровня достижений обучающимся установленных результатов обучения, и используется при проведении текущей и промежуточной аттестации (в период зачетно-экзаменационной сессии).

Цель ФОС – установление соответствия уровня подготовки обучающихся на данном этапе обучения требованиям рабочей программы дисциплины.

Основными задачами ФОС по учебной дисциплине являются:

- контроль достижений целей реализации ОП – формирование компетенций;
- контроль процесса приобретения обучающимся необходимых знаний, умений, навыков (владения/опыта деятельности) и уровня сформированности компетенций;
- оценка достижений обучающегося;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование методов обучения в образовательном процессе.

10.1. Типовые контрольные задания для проведения текущей/рубежной аттестации по дисциплине (модулю).

Примерный перечень тем (доклад, реферат эссе)

Примерные темы докладов.

1. Функции мечты.

2. SMART-тест цели.
3. Методика SWOT–анализа.
4. Личность как субъект жизнедеятельности.
5. Оптимизм и пессимизм.
6. Пути восстановления сил человека.
7. Технология TOP.
8. Профилактика помех.
9. Окно «Джохари».
10. Роли в команде.
11. Карта значимых людей, организаций и сообществ.
12. Выученная беспомощность.

Примерные темы рефератов

1. Критерии жизненного успеха.
2. Построение дерева целей.
3. Стадии субъектогенеза.
4. Ресурсы и факторы достижения цели.
5. Жизненные трудности и проблемы.
6. Аффирмации.
7. Формулировка цели.
8. Помехи и их источники.
9. Смысл жизни.
10. Референтная группа.
11. Факторы успешности переговоров.

Примерные темы эссе.

1. Роль мечты в жизни человека.
2. Роль смысла в жизни человека.
3. Что для вас является успехом.
4. Лень и прокрастинация в жизни современного человека.
5. Влияние перфекционизма на жизнь человека.

Типовые контрольные задания для проведения рубежного контроля по дисциплине (модулю).

Контрольная работа №1

Вариант 1

1. Мечта, цель и успех.
2. Типичные затруднения реализации жизненно важных намерений и способы их преодоления.

Вариант 2

1. Персональная программа саморазвития и ресурсного обеспечения.
2. План по вехам.

Контрольная работа №2

Вариант 1

1. Построение образа «Я».
Развитие волевой саморегуляции личности.

Вариант 2

1. Преимущества и недостатки работы в команде.
2. Типичные затруднения реализации жизненно важных намерений и способы их преодоления.

10.2. Примерный перечень тестовых заданий для текущего/рубежного/промежуточного контроля

Система оценивания тестовых заданий

Типы заданий	Время выполнения заданий (мин.)	Результат оценивания (баллы, полученные за выполнение задания/характеристика правильности ответа)
Задание закрытого типа с выбором одного верного ответа	2	Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов.
Задание закрытого типа с выбором 2 вариантов ответа	3	Полное совпадение с верным ответом оценивается 2 баллом; если допущена 1 ошибки – 1 балл более 1 ошибки или ответ отсутствует – 0 баллов.
Задание открытого типа на дополнение считается верным	4	Полный правильный ответ на задание оценивается 2 баллами; если допущены ошибки или ответ отсутствует – 0 баллов
Задание закрытого типа на установление соответствия	6	Полное совпадение с верным ответом оценивается 3 балла; если допущена 1 ошибка – 2 балла, если допущены 2 ошибки -1 балл, если допущены более 2 ошибок или ответ отсутствует – 0 баллов.
Задание закрытого типа (практико-ориентированные задания, кейсы)	5	Совпадение с верным ответом оценивается 5 баллов; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов.

Примерные тестовые задания

П/Н	Номер задания	Правильный ответ	Содержание вопроса
1.	УК-6.1	Упорядоченный набор целей, содержания, форм, методов и средств обучения	Дайте определение понятию «дидактическая система» 1) Упорядоченный набор целей, содержания, форм, методов и средств обучения 2) Набор учебников и пособий, используемых в образовательном процессе 3) Методики преподавания, которые применяются учителями в классе 4) Единичный метод обучения, который используется для всех предметов в школе
2.	УК-6.2	Комплексная деятельность, направленная на создание, освоение и внедрение новшеств в образовательную систему	Дайте определение понятию «инновационные процессы» 1) Комплексная деятельность, направленная на создание, освоение и внедрение новшеств в образовательную систему 2) Периодические проверки знаний учащихся 3) Традиционные методы обучения, разработанные много лет назад 4) Создание новых условий образовательной среды для учащихся
3.	УК-6.3	Способ реализации целей воспитания	Дайте определение понятию «метод воспитания» 1) Способ реализации целей воспитания 2) Способ передачи знаний 3) Набор определенных правил воспитания 4) Индивидуальная воспитательная деятельность

4.	УК-6.4	Система регулятивных принципов и правил организации педагогически целесообразного взаимодействия педагога и учащихся, применяемая для определения круга задач обучения, развития и воспитания	Дайте определение понятию «метод обучения» 1) Система регулятивных принципов и правил организации педагогически целесообразного взаимодействия педагога и учащихся, применяемая для определенного круга задач обучения, развития и воспитания 2) Способ оценки знаний учащихся 3) Способ преподавания, который универсален для всех дисциплин в образовательной деятельности 4) Набор учебной литературы и методических пособий, используемых педагогом в процессе обучения
5.	УК-6.5	Самостоятельный вид человеческой деятельности, в которой реализуется от поколения к поколению передача социального опыта, материальной и духовной культуры	Дайте определение понятию «педагогическая деятельность» 1) Самостоятельный вид человеческой деятельности, в которой реализуется от поколения к поколению передача социального опыта, материальной и духовной культуры 2) Процесс научного исследования и разработки новых технологий в области педагогической науки 3) Целенаправленный процесс формирования личности, который включает в себя как социальные, так и педагогические воздействия 4) Процесс передачи знаний, умений и навыков (ЗУН) от учителя к ученику
6.	УК-6.6	Формирование	Прочитайте текст и вставьте пропущенное слово Процесс становления личности человека под воздействием всех без исключения факторов (социальных, экологических, педагогических, экономических и т.д.) — это _____
7.	УК-6.7	Метод	Прочитайте текст и вставьте пропущенное слово Система последовательных действий, направленных на достижение определенных образовательных целей, — это _____ обучения.
8.	УК-6.8	Деятельность	Прочитайте текст и вставьте пропущенное слово Особый вид общественно полезной деятельности взрослых людей, сознательно направленной на подготовку подрастающего поколения к жизни в соответствии с экономическими, политическими, нравственными, эстетическими целями, — это педагогическая _____
9.	УК-6.9	Модульного Модульное	Прочитайте текст и вставьте пропущенное слово Технология _____ обучения представляет собой современный подход к организации образовательного процесса, при котором учебный материал разбивается на отдельные логически завершенные блоки, называемые модулями.
10.	УК-6.10	Способности передавать учащимися учебный материал, делая его доступным для детей, вызывать интерес к предмету, возбуждать у учащихся активную самостоятельную мысль — Дидактические способности Способности к соответ-	Сопоставьте основные педагогические способности с их определениями. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца 1) Способности передавать учащимися учебный материал, делая его доступным для детей, вызывать интерес к предмету, возбуждать у учащихся активную самостоятельную мысль 2) Способности к соответствующей области наук 3) Способность проникать во внутренний мир

		ствующей области наук — Академические способности Способность проникать во внутренний мир ученика, психологическая наблюдательность, связанная с пониманием личности учащегося и его временных психических состояний — Перцептивные способности Способность ясно и четко выражать свои мысли — Речевые способности	ученика, психологическая наблюдательность, связанная с пониманием личности учащегося и его временных психических состояний 4) Способность ясно и четко выражать свои мысли а) Дидактические способности б) Академические способности в) Перцептивные способности г) Речевые способности
11.	УК-6.11	Неопределенные цели	Прочитайте приведенное ниже описание и укажите понятие, которое оно характеризует: Создание планов без четкого понимания, чего именно нужно достичь. 1) Неопределенные цели 2) Отсутствие гибкости 3) Недостаточная мотивация Отсутствие систематизации
12.	УК-6.12	Образ-Я	Прочитайте приведенное ниже определение и укажите понятие, которое оно характеризует: Совокупность характеристик, которая помогает человеку описывать себя как индивидуальность, обладающая определенными психологическими свойствами. 1) Образ-Я 2) Я-концепция 3) Я-реальное Я-идеальное
13.	УК-6.13	ментальная	Укажите сферу жизнедеятельности человека, отвечающую за сложные решения человека и мыслительные процессы: 1) ментальная 2) социальная 3) предметно-деятельностная биологическая
14.	УК-6.14	жизненный выбор	Прочитайте приведенное ниже определение и укажите понятие по Н.А. Логиновой, которое оно характеризует: Ответ человека на те, или иные обстоятельства и события. 1) жизненный выбор 2) вариант жизни 3) организация жизни жизненный путь
15.	УК-6.15	самосознание	Прочитайте приведенное ниже определение и укажите понятие, которое оно характеризует: Осознание человеком себя в качестве субъекта практической и теоретической деятельности, выражающееся в его «Я» 1) самосознание 2) самопознание 3) самость самоощущение
16.	УК-6.16	выбор	Восполните пропуск. В качестве ответа укажите одно слово: Определение приоритетов жизни либо на долговременную перспективу, либо в локальном масштабе — это жизненный _____ человека.

17.	УК-6.17	беспомощность	Восполните пропуск. В качестве ответа укажите одно слово: Феномен, являвшийся до недавнего времени в большей степени объектом изучения западных физиологов и психиатров, формирующийся в период детства в определенных социально обусловленных условиях и затрагивающий все сферы психологического проявления человека — это выученная _____.
18.	УК-6.18	профессия, профессией, профессиональной	Прочитайте текст и дополните его (вставьте недостающее слово). Прочитайте текст, сформулируйте и запишите ответ. Деятельность, требующая определенных знаний, умений, навыков и соответствующей квалификации, которые необходимы для ее успешного выполнения, называется _____.
19.	УК-6.19	копинг	Восполните пропуск. В качестве ответа укажите одно слово: В широком смысле слова _____-стратегии включают все виды взаимодействия субъекта с задачами внешнего или внутреннего характера — попытки овладеть или смягчить, привыкнуть или уклониться от требований проблемной ситуации
20.	УК-6.20	важнейшая функция этого свойства состоит в способности к волевой саморегуляции - самодетерминация способность выступать причиной самого себя, своих внутренних изменений и внешней активности - самодетерминация способность структурировать и иерархизировать систему собственных побуждений, желаний - самоорганизация важнейшая функция этого свойства состоит в целеполагании - самоорганизация	Соотнесите основные свойства субъектности с их описанием. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца: 1) важнейшая функция этого свойства состоит в способности к волевой саморегуляции 2) способность выступать причиной самого себя, своих внутренних изменений и внешней активности 3) способность структурировать и иерархизировать систему собственных побуждений, желаний 4) важнейшая функция этого свойства состоит в целеполагании а) самодетерминация б) самоорганизация