



ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
МОСКОВСКИЙ ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ

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

ОДОБРЕНА:

на заседании Ученого совета
Протокол № 3 от «26» марта 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:



Ректор ОЧУ ВО «МИП»
В.В. Столяренко
«26» марта 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.06.01 Практическое самопознание

основной профессиональной образовательной программы высшего образования -
программы бакалавриата по направлению подготовки 39.03.03 Организация работы с мо-
лодежью

направленность (профиль) программы бакалавриата - «Стратегии, технологии и совре-
менные практики реализации молодежной политики»

(форма обучения: очно-заочная)

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

Год набора - 2027

Москва, 2026

Рабочая программа учебной дисциплины Б1.В.ДВ.06.01 Практическое самопознание является компонентом основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата по направлению подготовки 39.03.03 Организация работы с молодежью (направленность (профиль) программы бакалавриата - «Стратегии, технологии и современные практики реализации молодежной политики», форма обучения - очно-заочная).

Рабочая программа дисциплины составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 39.03.03 Организация работы с молодежью (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 05.02.2018 г. № 77 (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2018 № 50181) (в редакции приказов Минобрнауки России от 26.11.2020 № 1456, от 08.02.2021 № 83, от 19.07.2022 № 662, от 27.02.2023 № 208) (ФГОС ВО 3++).

Рабочая программа дисциплины разработана с учетом рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы Института, утвержденных 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	5
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	5
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	6
4. Объем и содержание дисциплины	7
4.1. Общая трудоемкость дисциплины	7
4.2. Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий	7
4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)	8
4.4. Дидактические единицы (вопросы) для подготовки к практическим занятиям, контроля и самоконтроля знаний теоретического материала по пройденным темам	9
4.5. Примерный перечень вопросов для организации и планирования самостоятельной работы студентов по изученным темам/разделам	11
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	12
6. Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	15
7. Организация воспитательной работы в процессе реализации дисциплины как компонента образовательной программы	15
8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)	16
8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	16
8.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	16
8.3. Электронно-библиотечные системы.....	17
8.4. Перечень комплектов лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, используемого при изучении учебной дисциплины (модуля)	17
8.5. Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы	17
8.6. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	17
9. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения	18
9.1. Описание оценочных средств текущего, рубежного и промежуточного контроля ..	19
9.2. Формы текущего/рубежного контроля успеваемости и достижения результатов обучения.....	20
9.3. Критерии оценки результатов текущего и рубежного контроля	22
9.4. Процедура промежуточной аттестации	23
9.5. Критерии оценки образовательных результатов обучающихся на зачете по дисциплине:	24
9.6. Соответствие уровня освоения компетенции планиваемым результатам обучения и критериям их оценивания	25
10. Оценочные средства для проведения контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	26

10.1. Типовые контрольные задания для проведения текущей/рубежной аттестации по дисциплине (модулю).....	27
10.2. Примерный перечень тестовых заданий для текущего/рубежного/промежуточного контроля.....	27

1. Наименование и цель освоения дисциплины

Учебная дисциплина «Практическое самопознание» изучается обучающимися, осваивающими образовательную программу «Стратегии, технологии и современные практики реализации молодежной политики» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 39.03.03 Организация работы с молодежью (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 05.02.2018 г. № 77 (в редакции приказов Минобрнауки России от 26.11.2020 № 1456, от 08.02.2021 № 83, от 19.07.2022 № 662, от 27.02.2023 № 208) (ФГОС ВО 3++).

Рабочая программа содержит обязательные для изучения темы по дисциплине «Практическое самопознание». Дисциплина формирует у будущего бакалавра систему теоретических знаний о внутренних стимулах саморазвития, психологической саморегуляции, рефлексии, методах и принципах самообразования и практических навыков самопознания, саморазвития и самоменеджмента.

Цель изучения дисциплины: содействие развитию способности к осознанному самопознанию и целенаправленному саморазвитию для решения задач собственной учебной деятельности.

Задачи дисциплины:

- формирование основ самопознания и саморазвития в учебной деятельности и профессиональном самоопределении;
- определение значения самопознания и саморазвития в решении задач учебной деятельности и профессиональном самоопределении;
- развитие навыков использования теоретических и практических знаний о саморазвитии и самопознании в проектировании саморазвития и профессионального самоопределения;
- развитие способности анализировать и выбирать методы, приемы, технологии самопознания и саморазвития в учебной деятельности и профессиональном самоопределении.

Дисциплина направлена на формирование универсальной компетенции и не предусматривает освоение обобщенных трудовых функций и трудовых функций профессиональных стандартов. Изучение учебной дисциплины осуществляется в рамках образовательной программы, разработанной с учетом профессионального стандарта 03.015 «Специалист по работе с молодежью» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 11.11.2025 № 640н).

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Настоящая дисциплина включена в часть, формируемую участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана программы бакалавриата по направлению подготовки 39.03.03 Организация работы с молодежью, направленность (профиль) «Стратегии, технологии и современные практики реализации молодежной политики»; является дисциплиной по выбору. Дисциплина изучается в 7 семестре (4 курс).

Форма промежуточной аттестации - зачет.

Освоение дисциплины опирается на знания и умения, сформированные при изучении дисциплин «Технологии самоорганизации и саморазвития» (1 семестр), «Социальная психология» (5 семестр).

Результаты освоения дисциплины используются при прохождении практики «Производственная практика (преддипломная практика)» (9 семестр), при выполнении и защите выпускной квалификационной работы.

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

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 Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2 Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе УК-6.3 Формулирует цели собственной деятельности на основе планируемых результатов, определяет способы их достижения, рационально распределяет временные, информационные и другие ресурсы для совершенствования своей деятельности	Знать: механизмы и приемы самопознания личности как инструмент адекватной оценки собственных временных ресурсов и ограничений; содержание карты интересов и мотивационного профиля личности как основы для постановки целей саморазвития; роль творчества и интеллектуальных возможностей в выстраивании персональной траектории непрерывного образования Уметь: диагностировать собственные интересы и мотивационный профиль и на их основе формулировать цели саморазвития и определять способы их достижения; адекватно оценивать свои интеллектуальные возможности и временные ресурсы при планировании личностного роста; выстраивать персональную траекторию образования в течение всей жизни с опорой на результаты самопознания Владеть: приемами самопознания и построения карты интересов для рационального распределения временных и информационных ресурсов; навыками проектирования индивидуальной траектории саморазвития на основе мотивационного профиля и оценки интеллектуальных возможностей; методами самоанализа творческого потенциала и личностного роста для совершенствования собственной деятельности

4. Объем и содержание дисциплины

4.1. Общая трудоемкость дисциплины

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

№	Се- местр	Общая тру- доемкость		В том числе контактная работа с преподавателем							Кон- троль	Сам. рабо- та	Форма проме- жуточной ат- тестации
		В з.е.	В ча- сах	всего	Л	Сем	КоР	К Р П	Ко нс	Э			
1	7	2	72	36	18	18	-	-	-	-	-	36	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 компетенции
			Все- го	Л	Сем	КоР	КРП	Конс	Э		
1	Тема 1. Самопознание и инструменты изучения индивидуальности	10	4	2	2					6	УК-6
2	Тема 2. Идентичность, самоанализ и личная рефлексия	8	4	2	2					4	УК-6
3	Тема 3. Творчество как личностная и социальная ценность	10	4	2	2					6	УК-6
4	Тема 4. Развитие креативности и творческого потенциала	8	4	2	2					4	УК-6
5	Тема 5. Интересы, мотивация и выбор жизненного пути	8	4	2	2					4	УК-6

№	Наименование тем учебных занятий	Всего часов	Контактная работа с преподавателем							Сам. раб.	Формируемые компетенции
			Всего	Л	Сем	КоР	КРП	Конс	Э		
6	Тема 6. Исследование интересов и факторов мотивации личности	8	4	2	2					4	УК-6
7	Тема 7. Составление и представление мотивационного профиля	6	4	2	2					2	УК-6
8	Тема 8. Интеллектуальное развитие и раскрытие потенциала личности	8	4	2	2					4	УК-6
9	Тема 9. Установка на рост и индивидуальный план личностного развития	6	4	2	2					2	УК-6
	Итого	72	36	18	18					36	

4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

Тема 1. Самопознание и инструменты изучения индивидуальности

Понятие самопознания как процесса осмысления человеком собственной индивидуальности. Основные механизмы самопознания: самооценка, саморефлексия, социальное сравнение. Стадии развития самосознания в юношеском и молодежном возрасте. Психологические барьеры на пути к подлинному самопознанию. Роль среды и общения в формировании «Я-образа». Колесо баланса.

Тема 2. Идентичность, самоанализ и личная рефлексия

В малых группах обсуждаются ситуации, в которых человек сталкивается с кризисом идентичности. Проводится упражнение «Я через глаза других» для анализа внешнего восприятия. Обсуждаются полученные результаты в контексте теории З. Фрейда, Э. Эриксона и К. Роджерса. Итогом занятия становится личная мини-рефлексия в виде эссе.

Тема 3. Творчество как личностная и социальная ценность

Философское и психологическое осмысление творчества как личностной и социальной ценности. Теории креативности и типологии творческих личностей. Роль творчества в самоактуализации молодежи и развитии эмоционального интеллекта. Современные культурные и образовательные практики, поддерживающие творческую активность. Место творчества в молодежной политике и образовательной среде.

Тема 4. Развитие креативности и творческого потенциала

Тренинг креативности. Проводится упражнение «Альтернативное применение» для тренировки креативности. В командах анализируются кейсы молодых авторов, блогеров и активистов, реализующих себя творчески. Обсуждаются ценности, лежащие в основе творческой активности. Завершается занятие мини-дискуссией: «Можно ли развить творческий потенциал?».

Тема 5. Интересы, мотивация и выбор жизненного пути

Понятия «интерес» и «мотивация» как ключевые психологические категории. Анализ различных классификаций интересов и видов мотивации (внутренняя, внешняя, профессиональная). Методики составления карты интересов личности. Связь интересов с выбором жизненного пути, образования и профессии.

Тема 6. Исследование интересов и факторов мотивации личности

Факторы, влияющие на устойчивость и трансформацию мотивационного профиля в молодежной среде. Студенты заполняют карту интересов с помощью готовых шаблонов или методик (например, методика Голланда). Сравнивают собственные интересы с выбранной профессиональной сферой.

Тема 7. Составление и представление мотивационного профиля

Проводится групповая работа: «Мотивация как двигатель - что движет мною?». Выполняются упражнения на выявление доминирующей мотивации (достижение, избегание, принадлежность и др.). Итогом становится рефлексия и презентация мотивационного профиля.

Тема 8. Интеллектуальное развитие и раскрытие потенциала личности

Взаимосвязь между уровнем интеллектуального развития и личностной зрелостью. Понятия «интеллект», «когнитивный стиль», «метапознание». Современные подходы к диагностике интеллектуальных способностей. Интеллектуальные возможности как условие личностного роста. Интеллект как общая способность к познанию и решению проблем, определяющая успешность адаптации к новым жизненным задачам. Роль образования, самообразования и практической деятельности в раскрытии потенциала личности.

Тема 9. Установка на рост и индивидуальный план личностного развития

Пути формирования установки на рост, преодоление синдрома выученной беспомощности. Интеллектуальный тренинг. Проводятся интеллектуальные игры и когнитивные задания на развитие логики, памяти и внимания. Студенты проходят тест на уровень когнитивного стиля. Выполняются упражнения по выявлению барьеров личностного роста и способов их преодоления. В группах обсуждаются истории людей, добившихся роста через самообразование. Завершается занятие разработкой индивидуального плана личностного развития.

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

Тема 1. Самопознание и инструменты изучения индивидуальности

Время - 2 часа.

Основные вопросы:

1. Понятие самопознания как процесса осмысления человеком собственной индивидуальности.
2. Основные механизмы самопознания: самооценка, саморефлексия, социальное сравнение.
3. Стадии развития самосознания в юношеском и молодежном возрасте.
4. Психологические барьеры на пути к подлинному самопознанию.

Тема 2. Идентичность, самоанализ и личная рефлексия

Время - 2 часа.

Основные вопросы:

1. Роль среды и общения в формировании «Я-образа»; кризис идентичности в теориях Э. Фрейда, Э. Эриксона и К. Роджерса.
2. В малых группах обсуждаются ситуации, в которых человек сталкивается с кризисом идентичности.

Тема 3. Творчество как личностная и социальная ценность

Время - 2 часа.

Основные вопросы:

1. Творчество как личностная и социальная ценность: философское и психологическое осмысление.
2. Теории креативности и типологии творческих личностей.
3. Роль творчества в самоактуализации молодежи и развитии эмоционального интеллекта.
4. Культурные и образовательные практики, поддерживающие творческую активность; место творчества в молодежной политике.

Тема 4. Развитие креативности и творческого потенциала

Время - 2 часа.

Основные вопросы:

1. Тренинг креативности.
2. Проводится упражнение «Альтернативное применение» для тренировки креативности.

Тема 5. Интересы, мотивация и выбор жизненного пути

Время - 2 часа.

Основные вопросы:

1. Понятия «интерес» и «мотивация» как ключевые психологические категории.
2. Классификации интересов и виды мотивации (внутренняя, внешняя, профессиональная).
3. Методики составления карты интересов личности (в том числе методика Голланда).
4. Связь интересов с выбором жизненного пути, образования и профессии.

Тема 6. Исследование интересов и факторов мотивации личности

Время - 2 часа.

Основные вопросы:

1. Факторы устойчивости и трансформации мотивационного профиля в молодежной среде.
2. Студенты заполняют карту интересов с помощью готовых шаблонов или методик (например, методика Голланда).

Тема 7. Составление и представление мотивационного профиля

Время - 2 часа.

Основные вопросы:

1. Проводится групповая работа: «Мотивация как двигатель - что движет мною?».
2. Выполняются упражнения на выявление доминирующей мотивации (достижение, избегание, принадлежность и др.).

Тема 8. Интеллектуальное развитие и раскрытие потенциала личности

Время - 2 часа.

Основные вопросы:

1. Взаимосвязь уровня интеллектуального развития и личностной зрелости.
2. Понятия «интеллект», «когнитивный стиль», «метапознание»; подходы к диагностике интеллектуальных способностей.
3. Роль образования, самообразования и практической деятельности в раскрытии потенциала личности.

Тема 9. Установка на рост и индивидуальный план личностного развития

Время - 2 часа.

Основные вопросы:

1. Установка на рост и преодоление синдрома выученной беспомощности; индивидуальный план личностного развития.

2. Пути формирования установки на рост, преодоление синдрома выученной беспомощности.

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

1. Самопознание как основа личностного развития молодого человека.
2. Механизмы самопознания: самооценка, рефлексия, социальное сравнение.
3. Роль окружения и социума в процессе самопознания личности.
4. Психологические барьеры и искажения в процессе самопознания.
5. Творчество как способ самореализации молодежи в современном обществе.
6. Ценность креативности в условиях цифровой эпохи.
7. Психология творчества: источники вдохновения и внутренние ресурсы.
8. Формирование творческой среды в образовательных и молодежных пространствах.
9. Методики составления карты интересов личности и их применение в профориентации.
10. Связь интересов с типом личности и карьерной направленностью.
11. Мотивационный профиль как инструмент анализа жизненных установок.
12. Динамика интересов молодежи в условиях информационного общества.
13. Интеллектуальные способности и их роль в формировании успешной личности.
14. Развитие когнитивных навыков как условие личностного роста.
15. Самообразование и его значение в профессиональном и личностном развитии.
16. Психологическая установка на рост: как выйти за пределы привычного мышления.
17. Что такое самопознание и в чем его значение для личностного развития?
18. Какие существуют основные уровни самопознания?
19. Чем отличается самонаблюдение от самоанализа?
20. Опишите методы, применяемые в практике самопознания.
21. Что такое рефлексия и какова ее роль в процессе самопознания?
22. Как понятие «Я-концепция» связано с самопознанием?
23. Какие существуют препятствия на пути к самопознанию?
24. Как развивать осознанность в повседневной жизни?
25. В чем заключается смысл высказывания Сократа «Познай самого себя»?
26. Опишите роль дневника в практике самопознания.
27. Что такое самооценка и как она формируется?
28. Какие психологические практики способствуют развитию внутренней опоры?
29. Как связаны эмоции и самопознание?
30. В чем заключается феномен «тени» по Юнгу и как он связан с самопознанием?
31. Что такое аутентичность личности и как ее достичь?
32. Как работает техника «письмо себе» и в чем ее польза?
33. Чем отличаются внешняя и внутренняя мотивация в контексте самопознания?
34. Что представляет собой метод «треугольника осознания»?
35. Какова роль телесных ощущений в практике самонаблюдения?
36. Что такое эмоциональный интеллект и как он связан с самопознанием?
37. Объясните значение практики осознанности (mindfulness).
38. Какие личные качества развиваются благодаря самопознанию?
39. Как самопознание влияет на профессиональное самоопределение?
40. Почему важно отслеживать автоматические мысли и реакции?
41. Какие установки могут мешать развитию самопонимания?
42. Как сны могут быть использованы для самопознания?
43. Что такое проекция и как она проявляется в процессе самопознания?
44. Какие этапы включает процесс работы с внутренними конфликтами?
45. Как определить свои истинные ценности через практики самопознания?
46. Каким образом практика благодарности влияет на самовосприятие?

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

Самостоятельная работа обучающихся при изучении курса «Практическое самопознание» предполагает, в первую очередь, работу с основной и дополнительной литературой. Результатами этой работы становятся выступления на практических занятиях, участие в обсуждении.

Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Время и место самостоятельной работы выбираются обучающимися по своему усмотрению с учетом рекомендаций преподавателя.

Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения рабочей программы «Практическое самопознание», которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучаемых. Обязательно следует вспомнить рекомендации преподавателя, данные в ходе установочных занятий. Затем - приступить к изучению отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном программой.

Получив представление об основном содержании раздела, темы, необходимо изучить материал с помощью учебников, указанных в подразделе 8.1 настоящей программы. Целесообразно составить краткий конспект или схему, отображающую смысл и связи основных понятий данного раздела и включенных в него тем. Затем, как показывает опыт, полезно изучить выдержки из первоисточников. При желании можно составить их краткий конспект. Обязательно следует записывать возникшие вопросы, на которые не удалось ответить самостоятельно.

Вид деятельности	Методические указания по организации деятельности обучающегося
Лекция	В ходе лекций раскрываются основные вопросы в рамках рассматриваемых тем, делаются акценты на наиболее сложных и интересных положениях изучаемого материала, которые должны быть приняты обучающимися во внимание. Обучающиеся должны конспектировать материал лекций, т.е. кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Материалы лекций необходимо систематически прорабатывать: проверять термины, понятия с помощью энциклопедий, словарей, справочников. Необходимо выделить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Материалы лекций являются основой для подготовки обучающихся к практическим занятиям

Практические занятия	Целями практических занятий являются: контроль за степенью усвоения пройденного материала, ходом выполнения обучающимися самостоятельной работы и рассмотрение наиболее сложных и спорных вопросов по изучаемой теме. В рамках темы каждого практического занятия предусмотрена подготовка обучающимися устных выступлений по вопросам изучаемой темы, которые предлагаются обучающимся заранее, с последующим их обсуждением всеми обучающимися в группе. Для успешного освоения материала дисциплины обучающиеся должны систематически посещать практические занятия. В процессе подготовки к практическим занятиям (независимо от формы их проведения) обучающимся в обязательном порядке необходимо знакомиться с обязательной литературой по соответствующим темам, а также, при подготовке докладов - с первоисточниками и публикациями по изучаемой теме в научной периодике, конспектируя их. На практических занятиях предполагается активное участие обучающихся в обсуждении конкретных вопросов, критический анализ представленных сообщений, дополнения к ответам. При подготовке к занятию, обучающемуся необходимо проработать конспект лекций, познакомиться с соответствующими разделами основной и дополнительной литературы, ответить на вопросы, составить перечень вопросов, вызвавших затруднения или имеющих неоднозначную трактовку
Самостоятельная работа	Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; формирования умений использовать основную и дополнительную литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности; формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации; формирования профессиональных компетенций; развитию практических умений обучающихся. Формы и виды самостоятельной работы обучающихся: чтение основной и дополнительной литературы - самостоятельное изучение материала по рекомендуемым литературным источникам; работа с библиотечным каталогом, самостоятельный подбор необходимой литературы; поиск необходимой информации в сети Интернет; подготовка к различным формам текущей и промежуточной аттестации Технология организации самостоятельной работы обучающихся включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения: библиотеку с читальным залом, укомплектованную в соответствии с существующими нормами; учебно-методическую базу учебных кабинетов; компьютерные классы с возможностью работы в сети Интернет; основную и дополнительную литературу, разработанную с учетом увеличения доли самостоятельной работы обучающихся, и иные методические материалы. Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит консультирование по выполнению задания, которое включает цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся. Формы контроля самостоятельной работы: просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем; рефлексия выполненного задания в группе; обсуждение результатов выполненной работы на занятии - предоставление обратной связи; проведение устного опроса.

Устный опрос	Устный опрос регулярно проводится во время практических занятий с целью проверки базовых знаний обучающихся по изученным темам. Обучающимся предлагается ответить на ряд вопросов, касающихся основных терминов и понятий, концепций и фактов по материалу изученных тем. Ответы должны быть достаточно полными и содержательными. К устному опросу должны быть готовы все обучающиеся. В процессе подготовки к устному опросу необходимо систематически изучать обязательную литературу по темам дисциплины, повторять изученный материал, опираясь на конспекты лекций.
Доклад	Доклад - это результат самостоятельной работы обучающегося, представляющий собою публичное выступление, в ходе которого автор раскрывает содержание темы, суть проблемы, которой посвящен доклад, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер. Выбор темы доклада осуществляется обучающимся не менее чем за неделю до планируемого выступления. Тематика докладов доводится до сведения обучающихся ведущим преподавателем. При выборе темы доклада важно учитывать ее актуальность, соответствие содержанию изучаемой темы дисциплины, научную разработанность, возможность обращения к необходимым источникам для изучения темы доклада, личный интерес к данной теме. Примерные этапы работы над докладом таковы: формулирование темы, подбор и изучение основных источников по теме; составление библиографии; систематизация информации; разработка плана; написание доклада; публичное выступление. При подготовке доклада необходимо использовать не только обязательную литературу, но и дополнительные источники. Доклад может сопровождаться слайд-презентацией. Выступающему, по окончании представления доклада, могут быть заданы вопросы по теме выступления.
Тестирование	Контроль в виде тестов может использоваться после изучения каждой темы курса. Итоговое тестирование можно проводить в форме: компьютерного тестирования, т.е. компьютер произвольно выбирает вопросы из базы данных по степени сложности; письменных ответов, т.е. преподаватель задает вопрос и дает несколько вариантов ответа, а обучающийся на отдельном листе записывает номера вопросов и номера соответствующих ответов. Для достижения большей достоверности результатов тестирования следует строить текст так, чтобы у обучающихся было не более 40-50 секунд для ответа на один вопрос. Итоговое тестирование, как правило, занимает целое занятие.

Подготовка к промежуточной аттестации	При подготовке к промежуточной аттестации (экзамену, зачету, зачету с оценкой) необходимо ориентироваться на рекомендуемую литературу и др. Основное в подготовке к промежуточной аттестации по дисциплине - это повторение всего материала дисциплины, по которому необходимо сдавать промежуточную аттестацию. При подготовке обучающийся весь объем работы должен распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки, контролировать каждый день выполнение намеченной работы. Подготовка обучающегося к промежуточной аттестации включает в себя три этапа: самостоятельная работа в течение семестра; непосредственная подготовка в дни, предшествующие экзамену (зачету, зачету с оценкой) по темам курса; подготовка к ответу на задания, содержащиеся в вопросах для подготовки. Экзамен (зачет, зачет с оценкой) проводится по вопросам, охватывающим весь пройденный материал дисциплины, включая вопросы, отведенные для самостоятельного изучения. Для успешного прохождения промежуточной аттестации по дисциплине обучающиеся должны принимать во внимание, что: все основные вопросы, указанные в рабочей программе, нужно знать, понимать их смысл и уметь его разъяснить; указанные в рабочей программе формируемые компетенции в результате освоения дисциплины должны быть продемонстрированы обучающимся; практические занятия способствуют получению более высокого уровня знаний и, как следствие, более высокой оценке на экзамене (зачете, зачете с оценкой); готовиться к промежуточной аттестации необходимо начинать с первого практического занятия.
---------------------------------------	---

6. Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

В институте образовательная деятельность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется на основе образовательных программ, адаптированных, при необходимости, для обучения указанных лиц, с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (по их заявлению).

В институте созданы специальные условия для получения образования по образовательным программам обучающимися (бакалаврами) с ограниченными возможностями здоровья, которые включают в себя использование специальных методов обучения и воспитания, печатные и (или) 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 доступа в здание института.

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 «Практическое самопознание» 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. Хухлаева, О. В. Психология развития и возрастная психология : учебник для вузов / О. В. Хухлаева, Е. В. Зыков, Г. В. Базаева ; под редакцией О. В. Хухлаевой. - Москва : Издательство Юрайт, 2024. - 367 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-00672-8. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/535856>
2. Ефимова, Н. С. Социальная психология : учебник для вузов / Н. С. Ефимова, А. В. Литвинова. - Москва : Издательство Юрайт, 2024. - 442 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-15629-4. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/535584>
3. Елисеев, О. П. Практикум по психологии личности : учебник для вузов / О. П. Елисеев. - 4-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2024. - 390 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-10962-7. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/538770>

б) дополнительная литература:

1. Артюхова, Т. Ю. Психология и педагогика саморазвития студентов высшей школы : учебное пособие для вузов / Т. Ю. Артюхова, О. А. Козырева. - Москва : Издательство Юрайт, 2024. - 230 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-16283-7. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/544413>
2. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2024. - 320 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-9916-9979-2. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/538720>

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
Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Платформа развития социальных и гражданских инициатив	https://dobro.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Центр добровольчества в России	https://mosvolonter.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Сайт городского проекта «Молодежь Москвы»	https://mosmolodezh.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет

Российский союз молодежи	https://ruy.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Федеральное агентство по делам молодежи (Росмолодежь)	https://fadm.gov.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Электронная библиотека для специалиста по работе с молодежью	https://youthlib.mirea.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
операционная система Windows 10	лицензионное ПО
пакет офисных программ LibreOffice	свободно распространяемое ПО (свободная лицензия)
антивирусная программа «Лаборатория Касперского»	лицензионное отечественное ПО
архиватор 7-Zip	свободно распространяемое ПО (свободная лицензия)
Яндекс.Браузер	свободно распространяемое отечественное ПО (свободная лицензия)

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
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

№	Наименование	Наименование	Адрес (местоположения)	Собственность	Полное	Документ -
---	--------------	--------------	------------------------	---------------	--------	------------

п/п	учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта с перечнем основного оборудования	ложение) учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта (с указанием площади и номера помещения в соответствии с документами бюро технической инвентаризации)	ность или оперативное управление, хозяйственное ведение, аренда (субаренда), безвозмездное пользование, практическая подготовка	наименование собственника (арендодателя, ссудодателя) объекта недвижимого имущества	основание возникновения права (реквизиты и срок действия)
1	2	3	4	5	6	7
1	Б1.В.ДВ.06.01 Практическое самопознание	Аудитория 103 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: мультимедийный компьютер IRU Office 310K2 с 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)	117105, Российская Федерация, город Москва, вн.тер.г. муниципальный округ Донской, шоссе Варшавское, дом 2, помещение 3/1; кадастровый номер 77:05:0001020:3654 ; Этаж 1, помещение III, комната 4 (Аудитория внутренних № 103; 23,0 кв.м.)	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 договора аренды не требуется (пункт 2 статьи 651 ГК РФ).

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 предпо-

лагает проведение текущей, рубежной и промежуточной аттестации. Материалы оценочных средств представлены в разделе 10 рабочей программы дисциплины.

Виды контроля	Оценочное средство
Текущий контроль	устный опрос, доклад, реферат, тестирование
Рубежный контроль	тестирование
Промежуточный контроль	ответы на вопросы билета, тестирование, практико-ориентированные задания (кейсы)

С целью определения уровня овладения компетенциями, закрепленными за дисциплиной, в заданные преподавателем сроки проводится текущий и промежуточный контроль знаний, умений и навыков каждого обучающегося. Все виды текущего контроля осуществляются на практических занятиях. Исключение составляет устный опрос, который может проводиться в начале или конце лекции в течение 15-20 мин. с целью закрепления знаний терминологии по дисциплине. При оценивании компетенций принимается во внимание формирование профессионального мировоззрения, определенного уровня включенности в занятия, рефлексивные навыки, владение изучаемым материалом.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки.
2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и обучающимися группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекс мер по устранению недостатков.
3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.
4. Соблюдение последовательности проведения оценки.

Текущая аттестация обучающихся по дисциплине проводится в соответствии с локальными нормативными актами и является обязательной.

Текущая аттестация по учебной дисциплине проводится в форме опроса и контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения обучающихся и осуществляется преподавателем дисциплины.

Объектами оценивания выступают:

- 1) учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- 2) степень усвоения теоретических знаний в качестве «ключей анализа»;
- 3) уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- 4) результаты самостоятельной работы (изучение книг из списка основной и дополнительной литературы).

Активность обучающегося на занятиях оценивается на основе выполненных им работ и заданий, предусмотренных данной рабочей программой дисциплины.

Кроме того, оценивание обучающегося проводится на текущем контроле по дисциплине. Оценивание обучающегося на контрольной неделе проводится преподавателем независимо от наличия или отсутствия обучающегося (по уважительной или неуважительной причине) на занятии.

Оценивание обучающегося носит комплексный характер и учитывает достижения обучающегося по основным компонентам учебного процесса за текущий период с выставлением оценок в ведомости.

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, умений и владений обучающегося. Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений студентов.	Тестовые задания
3	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
4	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 обобщенное изложение результатов проведенных исследований, экспериментов и разработок, известных широкому кругу специалистов в отрасли научных знаний.	темы докладов; критерии оценки
5	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

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. Самопознание и инструменты изучения индивидуальности	Понятие самопознания как процесса осмысления человеком собственной индивидуальности. Основные механизмы самопознания: самооценка, саморефлексия, социальное сравнение. Стадии развития самосознания в юношеском и молодежном возрасте. Психологические барьеры на пути к подлинному самопознанию. Роль среды и общения в формировании «Я-образа». Колесо баланса.	Устный опрос Доклад Тестирование	УК-6

№	Наименование и содержание по темам (разделам)	Краткое содержание	Формы текущего контроля	Компетенции
2	Тема 2. Идентичность, самоанализ и личная рефлексия	В малых группах обсуждаются ситуации, в которых человек сталкивается с кризисом идентичности. Проводится упражнение «Я через глаза других» для анализа внешнего восприятия. Обсуждаются полученные результаты в контексте теории З. Фрейда, Э. Эриксона и К. Роджерса. Итогом занятия становится личная мини-рефлексия в виде эссе.	Устный опрос Доклад Тестирование	УК-6
3	Тема 3. Творчество как личностная и социальная ценность	Философское и психологическое осмысление творчества как личностной и социальной ценности. Теории креативности и типологии творческих личностей. Роль творчества в самоактуализации молодежи и развитии эмоционального интеллекта. Современные культурные и образовательные практики, поддерживающие творческую активность. Место творчества в молодежной политике и образовательной среде.	Устный опрос Доклад Тестирование	УК-6
4	Тема 4. Развитие креативности и творческого потенциала	Тренинг креативности. Проводится упражнение «Альтернативное применение» для тренировки креативности. В командах анализируются кейсы молодых авторов, блогеров и активистов, реализующих себя творчески. Обсуждаются ценности, лежащие в основе творческой активности. Завершается занятие мини-дискуссией: «Можно ли развить творческий потенциал?».	Устный опрос Доклад Тестирование	УК-6
5	Тема 5. Интересы, мотивация и выбор жизненного пути	Понятия «интерес» и «мотивация» как ключевые психологические категории. Анализ различных классификаций интересов и видов мотивации (внутренняя, внешняя, профессиональная). Методики составления карты интересов личности. Связь интересов с выбором жизненного пути, образования и профессии.	Устный опрос Доклад Тестирование	УК-6
6	Тема 6. Исследование интересов и факторов мотивации личности	Факторы, влияющие на устойчивость и трансформацию мотивационного профиля в молодежной среде. Студенты заполняют карту интересов с помощью готовых шаблонов или методик (например, методика Голланда). Сравнивают собственные интересы с выбранной профессиональной сферой.	Устный опрос Доклад Тестирование	УК-6
7	Тема 7. Составление и представление мотивационного профиля	Проводится групповая работа: «Мотивация как двигатель - что движет мною?». Выполняются упражнения на выявление доминирующей мотивации (достижение, избегание, принадлежность и др.). Итогом становится рефлексия и презентация мотивационного профиля.	Устный опрос Доклад Тестирование	УК-6
8	Тема 8. Интеллектуальное развитие и раскрытие потенциала личности	Взаимосвязь между уровнем интеллектуального развития и личностной зрелостью. Понятия «интеллект», «когнитивный стиль», «метапознание». Современные подходы к диагностике интеллектуальных способностей. Интеллектуальные возможности как условие личностного роста. Интеллект как общая способность к познанию и решению проблем, определяющая успешность адаптации к новым жизненным задачам. Роль образования, самообразования и практической деятельности в раскрытии потенциала личности.	Устный опрос Доклад Тестирование	УК-6

№	Наименование и содержание по темам (разделам)	Краткое содержание	Формы текущего контроля	Компетенции
9	Тема 9. Установка на рост и индивидуальный план личностного развития	Пути формирования установки на рост, преодоление синдрома выученной беспомощности. Интеллектуальный тренинг. Проводятся интеллектуальные игры и когнитивные задания на развитие логики, памяти и внимания. Студенты проходят тест на уровень когнитивного стиля. Выполняются упражнения по выявлению барьеров личностного роста и способов их преодоления. В группах обсуждаются истории людей, добившихся роста через самообразование. Завершается занятие разработкой индивидуального плана личностного развития.	Устный опрос Доклад Тестирование	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 незначительные ошибки. Обучающимся продемонстрирован повышенный уровень владения компетенцией(-ями);	4	Хорошо
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		
90-100%	5	Отлично
70-89%	4	Хорошо
50-69%	3	Удовлетворительно
менее 50%	2	Неудовлетворительно
Практические задания, кейсы		
продемонстрировано грамотное последовательное решение задач (заданий) при правильно выбранном алгоритме. Даны вер-	5	Отлично

Критерии оценки	Баллы	Оценка
ные 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);		
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		
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 с дополнительным аттестационным испытанием (Зачет)

Промежуточная аттестация обучающихся по учебной дисциплине проводится в соответствии с локальными нормативными актами и является обязательной.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с учебным планом в виде зачета в период зачетно-экзаменационной сессии в соответствии с графиком проведения.

Обучающиеся допускаются к зачету в случае выполнения ими учебного плана по дисциплине: выполнения всех заданий и мероприятий, предусмотренных программой дисциплины.

Сдача зачета предусмотрена в форме ответов на вопросы билета (перечень вопросов - подраздел 4.5), выполнения тестовых и практико-ориентированных заданий по дисциплине (раздел 10). 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 85 до 100 баллов;

оценка «хорошо» - от 67 до 84 баллов;

оценка «удовлетворительно» - от 50 до 66 баллов;

оценка «неудовлетворительно» - 49 баллов и менее;

«зачтено» - от 50 до 100 баллов;

«не зачтено» - 49 баллов и менее.

Оценка знаний обучающегося на зачете определяется его учебными достижениями и результатами текущего контроля знаний и выполнением им заданий. Основой для определения оценки служит уровень усвоения обучающимися материала, предусмотренного данной рабочей программой дисциплины.

Обучающемуся, получившему оценку «не зачтено», предоставляется возможность ликвидировать задолженность по дисциплине в дни пересдачи или по индивидуальному графику.

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

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

Результат зачета	Критерии оценки образовательных результатов
зачтено, 5, отлично	Оценка «5 (отлично)» выставляется обучающемуся, если по результатам выполнения заданий зачета им набрано от 85 до 100 баллов. При этом обучающийся при ответах на вопросы билета, выполнении тестовых и практико-ориентированных заданий зачета продемонстрировал глубокое и прочное усвоение программного материала, умение тесно увязывать теорию с практикой, свободно справлялся с заданиями и вопросами, не затруднялся с ответом при видоизменении заданий, правильно обосновывал принятые решения. Компетенции, закрепленные за дисциплиной, сформированы на уровне - высокий.
зачтено, 4, хорошо	Оценка «4 (хорошо)» выставляется обучающемуся, если по результатам выполнения заданий зачета им набрано от 67 до 84 баллов. При этом обучающийся при ответах на вопросы билета, выполнении тестовых и практико-ориентированных заданий зачета продемонстрировал твердое знание программного материала, грамотно и по существу отвечал на вопросы, не допускал существенных неточностей, правильно применял теоретические положения при решении практико-ориентированных заданий. Компетенции, закрепленные за дисциплиной, сформированы на уровне - хороший (средний).
зачтено, 3, удовлетворительно	Оценка «3 (удовлетворительно)» выставляется обучающемуся, если по результатам выполнения заданий зачета им набрано от 50 до 66 баллов. При этом обучающийся при ответах на вопросы билета, выполнении тестовых и практико-ориентированных заданий зачета продемонстрировал знание только основного программного материала без усвоения его деталей, допускал неточности и недостаточно правильные формулировки, испытывал затруднения при выполнении практико-ориентированных заданий. Компетенции, закрепленные за дисциплиной, сформированы на уровне - достаточный.
не зачтено, 2, неудовлетворительно	Оценка «2 (неудовлетворительно)» выставляется обучающемуся, если по результатам выполнения заданий зачета им набрано 49 баллов и менее. При этом обучающийся при ответах на вопросы билета, выполнении тестовых и практико-ориентированных заданий зачета продемонстрировал незнание значительной части программного материала, допускал существенные ошибки, не справлялся с практико-ориентированными заданиями. Как правило, оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине. Компетенции, закрепленные 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
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

Показатель оценивания/результаты обучения	Критерии оценивания			
	2 (неудовлетворительно)	3 (удовлетворительно)	4 (хорошо)	5 (отлично)
Знает (УК-6)	Не знает: механизмы и приемы самопознания личности как инструмент адекватной оценки собственных временных ресурсов и ограничений; содержание карты интересов и мотивационного профиля личности как основы для постановки целей саморазвития; роль творчества и интеллектуальных возможностей в выстраивании персональной траектории непрерывного образования	Демонстрирует только частичные знания и понимает: механизмы и приемы самопознания личности как инструмент адекватной оценки собственных временных ресурсов и ограничений; содержание карты интересов и мотивационного профиля личности как основы для постановки целей саморазвития; роль творчества и интеллектуальных возможностей в выстраивании персональной траектории непрерывного образования	Демонстрирует знания и понимает: механизмы и приемы самопознания личности как инструмент адекватной оценки собственных временных ресурсов и ограничений; содержание карты интересов и мотивационного профиля личности как основы для постановки целей саморазвития; роль творчества и интеллектуальных возможностей в выстраивании персональной траектории непрерывного образования	Владеет полной системой знаний и понимает: механизмы и приемы самопознания личности как инструмент адекватной оценки собственных временных ресурсов и ограничений; содержание карты интересов и мотивационного профиля личности как основы для постановки целей саморазвития; роль творчества и интеллектуальных возможностей в выстраивании персональной траектории непрерывного образования
Умеет (УК-6)	Не умеет: диагностировать собственные интересы и мотивационный профиль и на их основе формулировать цели саморазвития и определять способы их достижения; адекватно оценивать свои интеллектуальные возможности и временные ресурсы при планировании личностного роста; выстраивать персональную траекторию образования в течение всей жизни с опорой на результаты самопознания	Демонстрирует только частичное умение: диагностировать собственные интересы и мотивационный профиль и на их основе формулировать цели саморазвития и определять способы их достижения; адекватно оценивать свои интеллектуальные возможности и временные ресурсы при планировании личностного роста; выстраивать персональную траекторию образования в течение всей жизни с опo-	Демонстрирует умение: диагностировать собственные интересы и мотивационный профиль и на их основе формулировать цели саморазвития и определять способы их достижения; адекватно оценивать свои интеллектуальные возможности и временные ресурсы при планировании личностного роста; выстраивать персональную траекторию образования в течение	Умеет: диагностировать собственные интересы и мотивационный профиль и на их основе формулировать цели саморазвития и определять способы их достижения; адекватно оценивать свои интеллектуальные возможности и временные ресурсы при планировании личностного роста; выстраивать персональную траекторию образования в течение

		рой на результаты самопознания	зования в течение всей жизни с опорой на результаты самопознания	всей жизни с опорой на результаты самопознания
Владеет (УК-6)	Не владеет: приемами самопознания и построения карты интересов для рационального распределения временных и информационных ресурсов; навыками проектирования индивидуальной траектории саморазвития на основе мотивационного профиля и оценки интеллектуальных возможностей; методами самоанализа творческого потенциала и личностного роста для совершенствования собственной деятельности	Демонстрирует только частичное владение: приемами самопознания и построения карты интересов для рационального распределения временных и информационных ресурсов; навыками проектирования индивидуальной траектории саморазвития на основе мотивационного профиля и оценки интеллектуальных возможностей; методами самоанализа творческого потенциала и личностного роста для совершенствования собственной деятельности	Демонстрирует владение: приемами самопознания и построения карты интересов для рационального распределения временных и информационных ресурсов; навыками проектирования индивидуальной траектории саморазвития на основе мотивационного профиля и оценки интеллектуальных возможностей; методами самоанализа творческого потенциала и личностного роста для совершенствования собственной деятельности	Владеет в полной мере: приемами самопознания и построения карты интересов для рационального распределения временных и информационных ресурсов; навыками проектирования индивидуальной траектории саморазвития на основе мотивационного профиля и оценки интеллектуальных возможностей; методами самоанализа творческого потенциала и личностного роста для совершенствования собственной деятельности

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).

Примерная тематика рефератов (докладов)

1. Понятие и структура самопознания в психологии.
2. Методы и техники практического самопознания.
3. Роль дневника в развитии самосознания.
4. Интроспекция как инструмент познания внутреннего мира.
5. Влияние самооценки на личностное развитие.
6. Этапы формирования Я-концепции.
7. Рефлексия как основа осознанной жизни.
8. Аутентичность как цель самопознания.
9. Самопознание в философии Сократа и современной психологии.
10. Практика осознанности (mindfulness) в контексте самопознания.
11. Психологические барьеры на пути к самопознанию.
12. Самопознание в юношеском возрасте: задачи и трудности.
13. Связь самопознания и саморазвития.
14. Роль эмоционального интеллекта в процессе самопознания.
15. Образ «Я» в разных школах психологии.
16. Телесно-ориентированные практики как средство самопознания.
17. Использование метафор и символов в самопознании.
18. Сравнение западных и восточных подходов к самопознанию.
19. Практики самопомощи через осознание и принятие себя.
20. Влияние социальных сетей на процесс самопознания молодежи.
21. Гендерные особенности самопознания.
22. Проективные методики в диагностике образа «Я».
23. Роль самопознания в профессиональной самореализации.
24. Самонаблюдение как способ формирования личной ответственности.
25. Проблема самообмана в практике самопознания.
26. Работа с «тенью» в юнгианском подходе к самопознанию.
27. Механизмы психологической защиты как преграды самопонимания.
28. Практика «письма себе» и ее влияние на личностный рост.
29. Когнитивные и эмоциональные аспекты самопознания.
30. Практическое самопознание в контексте психотерапевтической работы.

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 баллами; если допущена 1 ошибка - 1 балл более 1 ошибки или ответ отсутствует - 0 баллов.
Задание открытого типа на до-полнение	4	Полный правильный ответ на задание оценивается 2 баллами;

Типы заданий	Время выполнения заданий (мин.)	Результат оценивания (баллы, полученные за выполнение задания/характеристика правильности ответа)
		если допущены ошибки или ответ отсутствует - 0 баллов
Задание закрытого типа на установление соответствия	6	Полное совпадение с верным ответом оценивается 3 баллами; если допущена 1 ошибка - 2 балла, если допущены 2 ошибки - 1 балл, если допущены более 2 ошибок или ответ отсутствует - 0 баллов.
Задание открытого типа с развернутым ответом (практико-ориентированные задания, кейсы)	5	Полное, правильное и обоснованное решение с учетом условий задания оценивается 5 баллами; верный подход и решение без существенных ошибок, но с неполным обоснованием или отдельными пропусками - 3 баллами; неверное решение, существенные ошибки либо отсутствие ответа - 0 баллов. Допускаются иные обоснованные решения, соответствующие условиям задания.

Примерные тестовые задания

П/Н	Номер задания	Правильный ответ	Содержание вопроса
Задания с 1 вариантом ответа			
1.	УК-6.1.1	Внимательное наблюдение за своими мыслями и чувствами	Что означает термин «интроспекция»? 1) Внимательное наблюдение за своими мыслями и чувствами 2) Самоутверждение в обществе 3) Анализ поведения других 4) Принятие решений на основе опыта
2.	УК-6.1.2	Осознавать собственные эмоции	Ведение дневника помогает: 1) Избежать ошибок в будущем 2) Осознавать собственные эмоции 3) Развить лидерские качества 4) Улучшить память
3.	УК-6.1.3	Эмоциональный интеллект	Как называется способность человека понимать свои эмоции и управлять ими? 1) Интеллект 2) Самооценка 3) Эмоциональный интеллект 4) Когнитивная гибкость
4.	УК-6.1.4	Майндфулнес	Какая из практик нацелена на осознание текущего момента? 1) Психоанализ 2) Гипноз 3) Аутотренинг 4) Майндфулнес
5.	УК-6.1.5	Повышению самоконтроля	Самопознание способствует: 1) Повышению самоконтроля 2) Развитию навыков манипуляции 3) Развитию навыков скоротечения 4) Развитию физической силы
6.	УК-6.1.6	Интервью с другом	Какой инструмент помогает объективнее взглянуть на себя? 1) Чтение новостей 2) Интервью с другом 3) Просмотр фильмов 4) Прослушивание музыки
7.	УК-6.1.7	Медитативные практики	Какой из способов помогает развивать осознанность? 1) Постоянный контроль за другими

			2) Многозадачность 3) Медитативные практики 4) Игнорирование эмоций
8.	УК-6.1.8	Осознанное внимание к своему внутреннему миру	Самонаблюдение - это: 1) Вмешательство в ход событий 2) Хроническое беспокойство 3) Метод анализа других людей 4) Осознанное внимание к своему внутреннему миру
9.	УК-6.1.9	Присутствие в настоящем моменте	Осознанность предполагает: 1) Присутствие в настоящем моменте 2) Быстрое мышление 3) Постоянный самоконтроль 4) Сосредоточенность на результате
10.	УК-6.1.10	Медитация доброжелательности (метта)	Какая техника помогает развивать эмпатию к себе? 1) Самокритика 2) Медитация доброжелательности (метта) 3) Рефлексия в группе 4) Игнорирование негативных эмоций
11.	УК-6.1.11	Субъективное представление человека о собственной ценности	Что такое самооценка? 1) Способ оценки других 2) Результат теста на IQ 3) Субъективное представление человека о собственной ценности 4) Статус в обществе
12.	УК-6.1.12	Ведение дневника	Как называется практика записи мыслей, чувств и событий с целью самопонимания? 1) Протоколирование 2) Саморефлексия 3) Проективный метод 4) Ведение дневника
13.	УК-6.1.13	МБСР (mindfulness-based stress reduction)	Какой вид терапии основан на осознанности? 1) МБСР (mindfulness-based stress reduction) 2) КПТ 3) Гипнотерапия 4) Психоанализ
14.	УК-6.1.14	Уверенность в себе	Что является внешним проявлением самопознания? 1) Усталость 2) Уверенность в себе 3) Вспыльчивость 4) Замкнутость
15.	УК-6.2.1	Медитация	Какая из перечисленных практик самопознания направлена на безоценочное наблюдение за текущим внутренним опытом? 1) Критическое мышление 2) Визуализация 3) Медитация 4) Анализ сновидений
16.	УК-6.2.2	Подражание кумиру	Какой метод не относится к техникам самопознания? 1) Ведение дневника 2) Самоанализ 3) Медитация 4) Подражание кумиру
17.	УК-6.2.3	Осознание и развитие личного потенциала	Цель самопознания - это: 1) Осознание и развитие личного потенциала 2) Управление другими людьми 3) Получение высшего образования 4) Повышение дохода
18.	УК-6.2.4	Карл Густав Юнг	Какой психолог первым ввел понятие «самость»? 1) Зигмунд Фрейд 2) Карл Густав Юнг 3) Жан Пиаже

			4) Абрахам Маслоу
19.	УК-6.2.5	Мыслительный процесс, направленный на осмысление опыта	Что такое рефлексия? 1) Механическая реакция 2) Переживание стресса 3) Мыслительный процесс, направленный на осмысление опыта 4) Самокритика
20.	УК-6.2.6	Осознанное одиночество	Что способствует более глубокому самопониманию? 1) Частое пребывание в шумной компании 2) Просмотр новостей 3) Изучение биографии других людей 4) Осознанное одиночество
21.	УК-6.2.7	«Познай себя - и ты познаешь мир»	Какое утверждение соответствует философии самопознания? 1) «Познай себя - и ты познаешь мир» 2) «Познай других - и будешь счастлив» 3) «Живи сегодняшним днем» 4) «Забудь прошлое - оно не важно»
22.	УК-6.2.8	Осознанность	Что не является барьером на пути самопознания? 1) Защита эго 2) Осознанность 3) Самообман 4) Страх изменений
23.	УК-6.2.9	Эмоциональную разрядку и самопонимание	Техника «письмо себе» направлена на: 1) Улучшение орфографии 2) Развитие логики 3) Эмоциональную разрядку и самопонимание 4) Повышение продуктивности
24.	УК-6.2.10	Абрахам Маслоу	Какой психолог считал самореализацию высшей человеческой потребностью? 1) Эрик Эриксон 2) Зигмунд Фрейд 3) Жан Пиаже 4) Абрахам Маслоу
25.	УК-6.2.11	Подсознательная сторона личности, содержащая подавленные аспекты	Что такое «тень» по Юнгу? 1) Подсознательная сторона личности, содержащая подавленные аспекты 2) Проекция страхов на других 3) Отражение личности в обществе 4) Анимус/Анима
26.	УК-6.2.12	Безоценочное наблюдение за собой	Что помогает человеку повысить уровень самопринятия? 1) Постоянная критика 2) Безоценочное наблюдение за собой 3) Поиск одобрения 4) Сравнение с идеалом
27.	УК-6.2.13	Поведенческий	Какой подход считает, что самопознание возможно через активные действия? 1) Гуманистический 2) Психоаналитический 3) Поведенческий 4) Когнитивный
28.	УК-6.2.14	Джон Дьюи	Кто ввел понятие «рефлексивное мышление»? 1) Сократ 2) Иван Павлов 3) Лев Выготский 4) Джон Дьюи
29.	УК-6.2.15	Повторение деструктивных шаблонов	Что является признаком низкого уровня самопознания? 1) Повторение деструктивных шаблонов 2) Эмпатия 3) Осознанное поведение

			4) Самонаблюдение
30.	УК-6.2.16	Самопознания	Саморазвитие невозможно без: 1) Внешнего давления 2) Самопознания 3) Финансовой стабильности 4) Социальной активности
31.	УК-6.2.17	Истинное выражение себя	Что такое аутентичность личности? 1) Способность копировать других 2) Соответствие поведения ожиданиям общества 3) Истинное выражение себя 4) Поддержание социального имиджа
32.	УК-6.2.18	Прослушивание лекций	Какой метод не относится к практикам самопознания? 1) Ведение дневника 2) Медитация 3) Осознанные прогулки 4) Прослушивание лекций
33.	УК-6.2.19	Самопонимание и принятие себя	Что характеризует зрелую личность? 1) Самопонимание и принятие себя 2) Зависимость от мнения других 3) Пассивность 4) Эмоциональные всплески
34.	УК-6.2.20	Ретроспективный анализ	Какой процесс помогает распознать повторяющиеся сценарии поведения? 1) Эвристика 2) Ретроспективный анализ 3) Конформизм 4) Эмоциональный отклик
35.	УК-6.2.21	Процесс улучшения понимания себя и развития своих качеств	Что такое личностный рост? 1) Прогресс в карьере 2) Накопление знаний 3) Процесс улучшения понимания себя и развития своих качеств 4) Изменение внешности
36.	УК-6.3.1	Глубинный	Какой уровень самопознания связан с осознанием личных ценностей? 1) Поверхностный 2) Средний 3) Телесный 4) Глубинный
37.	УК-6.3.2	Осознание предназначения	Что может быть результатом глубокого самопознания? 1) Осознание предназначения 2) Тревожность 3) Нарушение сна 4) Сомнение в себе
38.	УК-6.3.3	Самоотчетность	Какой навык важен для успешного самопознания? 1) Манипуляция 2) Самоотчетность 3) Лидерство 4) Конформизм
39.	УК-6.3.4	Понимание своих потребностей и целей	Осознанный выбор предполагает: 1) Автоматическое принятие решений 2) Подчинение авторитету 3) Понимание своих потребностей и целей 4) Следование моделям поведения
40.	УК-6.3.5	Глубокое понимание своих мотивов и ценностей	Какой результат считается успехом в практике самопознания? 1) Социальное признание 2) Умение манипулировать другими 3) Повышение внешнего контроля 4) Глубокое понимание своих мотивов и ценно-

			стей
		Задания с 2 вариантами ответа	
41.	УК-6.1.15	самооценка; социальное сравнение	Выберите два механизма самопознания: 1) самооценка 2) социальное сравнение 3) вытеснение 4) конформизм 5) подражание кумиру
42.	УК-6.2.22	самообман; страх изменений	Выберите два психологических барьера на пути к подлинному самопознанию: 1) самообман 2) рефлексия 3) страх изменений 4) осознанность 5) ведение дневника
43.	УК-6.2.23	Э. Эриксон; К. Роджерс	Выберите двух авторов, в контексте теорий которых на практическом занятии обсуждается кризис идентичности и «Я-образ»: 1) Э. Эриксон 2) И. П. Павлов 3) Б. Ф. Скиннер 4) К. Роджерс 5) Дж. Уотсон
44.	УК-6.2.24	внутренняя мотивация; внешняя мотивация	Выберите два вида мотивации по источнику побуждения, рассматриваемых при составлении мотивационного профиля: 1) внутренняя мотивация 2) биологическая наследственность 3) темперамент 4) когнитивный стиль 5) внешняя мотивация
45.	УК-6.3.6	карта интересов; мотивационный профиль	Выберите два инструмента, которые помогают сформулировать цели саморазвития на основе самопознания: 1) журнал учета посещаемости 2) карта интересов 3) мотивационный профиль 4) расписание транспорта 5) список покупок
46.	УК-6.2.25	восприятие ошибок как источника опыта; готовность прилагать усилия для развития способностей	Выберите два признака установки на рост: 1) убеждение в неизменности интеллекта 2) восприятие ошибок как источника опыта 3) избегание трудных задач 4) готовность прилагать усилия для развития способностей 5) ощущение беспомощности при неудаче
47.	УК-6.2.26	самообразование; практическая деятельность	Выберите два условия раскрытия потенциала личности, рассматриваемые в теме «Интеллектуальные возможности и личностный рост»: 1) выученная беспомощность 2) самообразование 3) отказ от обучения 4) избегание новых задач 5) практическая деятельность
48.	УК-6.1.16	хронометраж собственной деятельности за неделю; анализ дневника самонаблюдения	Выберите два способа адекватно оценить собственные временные ресурсы и ограничения: 1) планирование без учета прошлого опыта 2) ориентация только на мнение окружающих 3) хронометраж собственной деятельности за неделю 4) анализ дневника самонаблюдения 5) отказ от учета времени на отдых

49.	УК-6.3.7	конкретность и измеримость результата; определенный срок достижения	Выберите два признака корректно сформулированной цели саморазвития: 1) размытость формулировки 2) отсутствие связи с интересами личности 3) конкретность и измеримость результата 4) невозможность проверить выполнение 5) определенный срок достижения
50.	УК-6.2.27	когнитивный стиль; метапознание	Выберите два понятия, раскрываемых в теме «Интеллектуальные возможности и личностный рост»: 1) мотивационный профиль 2) карта интересов 3) социальное сравнение 4) когнитивный стиль 5) метапознание
Задания открытого типа на дополнение			
51.	УК-6.1.17	самопознанием	Процесс осмысления человеком собственной индивидуальности, своих качеств и возможностей называется
52.	УК-6.1.18	самооценкой	Оценка человеком самого себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей называется
53.	УК-6.2.28	рефлексией	Мыслительный процесс, направленный на осмысление собственного опыта, действий и переживаний, называется
54.	УК-6.2.29	креативностью	Способность личности к созданию нового, оригинального продукта и нестандартному решению задач называется
55.	УК-6.2.30	самоактуализацией	Стремление человека к наиболее полному выявлению и развитию своих личностных возможностей А. Маслоу назвал
56.	УК-6.3.8	интересов	Графическое или табличное представление предпочтений личности по сферам деятельности, используемое при выборе образования и профессии, называется картой
57.	УК-6.3.9	профилем	Совокупность доминирующих побуждений личности (достижение, избегание, принадлежность и др.) называется мотивационным
58.	УК-6.2.31	метапознанием	Знание человека о собственных познавательных процессах и умение управлять ими называется
59.	УК-6.2.32	беспомощностью	Состояние пассивности, возникающее после повторяющихся неудач, когда человек перестает предпринимать попытки изменить ситуацию, называется выученной
60.	УК-6.1.19	стилем	Индивидуально своеобразные способы переработки информации, восприятия и мышления человека называются когнитивным
Задания на установление соответствия			
61.	УК-6.1.20	1-б (самооценка - оценка человеком своих качеств и возможностей) 2-а (саморефлексия - осмысление собственного опыта и переживаний) 3-г (социальное сравнение - сопоставление себя с другими людьми) 4-в (самонаблюдение - осознанное внимание к своему внутреннему миру)	Установите соответствие между механизмами самопознания и их содержанием: 1) самооценка 2) саморефлексия 3) социальное сравнение 4) самонаблюдение а) осмысление собственного опыта и переживаний б) оценка человеком своих качеств и возможностей в) осознанное внимание к своему внутреннему миру г) сопоставление себя с другими людьми
62.	УК-6.2.33	1-б (К. Г. Юнг - «тень» и самость) 2-в (А. Маслоу - самоакту-	Установите соответствие между авторами и понятиями, связанными с самопознанием: 1) К. Г. Юнг

		ализация) 3-г (Э. Эриксон - кризис идентичности) 4-а (К. Роджерс - Я-концепция)	2) А. Маслоу 3) Э. Эриксон 4) К. Роджерс а) Я-концепция б) «тень» и самость в) самоактуализация г) кризис идентичности
63.	УК-6.2.34	1-б (ведение дневника - фиксация мыслей, чувств и событий для самопонимания) 2-г (медитация осознанности - присутствие в настоящем моменте) 3-а (письмо себе - эмоциональная разрядка и самопонимание) 4-в (колесо баланса - оценка удовлетворенности сферами жизни)	Установите соответствие между практиками самопознания и их назначением: 1) ведение дневника 2) медитация осознанности 3) письмо себе 4) колесо баланса а) эмоциональная разрядка и самопонимание б) фиксация мыслей, чувств и событий для самопонимания в) оценка удовлетворенности сферами жизни г) присутствие в настоящем моменте
64.	УК-6.2.35	1-в (защита эго - искажение неприятной информации о себе) 2-а (самообман - сознательное или неосознанное приукрашивание своих качеств) 3-г (страх изменений - избегание новых задач и ситуаций) 4-б (проекция - приписывание другим собственных чувств и качеств)	Установите соответствие между психологическими барьерами самопознания и их проявлениями: 1) защита эго 2) самообман 3) страх изменений 4) проекция а) сознательное или неосознанное приукрашивание своих качеств б) приписывание другим собственных чувств и качеств в) искажение неприятной информации о себе г) избегание новых задач и ситуаций
65.	УК-6.3.10	1-в (внутренняя мотивация - интерес к самому процессу деятельности) 2-г (внешняя мотивация - стремление получить вознаграждение или одобрение) 3-а (мотивация достижения - стремление к успеху и высокому результату) 4-б (мотивация избегания - стремление не допустить неудачи или наказания)	Установите соответствие между видами мотивации и примерами: 1) внутренняя мотивация 2) внешняя мотивация 3) мотивация достижения 4) мотивация избегания а) стремление к успеху и высокому результату б) стремление не допустить неудачи или наказания в) интерес к самому процессу деятельности г) стремление получить вознаграждение или одобрение
66.	УК-6.3.11	1-в (реалистический тип - работа с техникой и предметами) 2-г (исследовательский тип - анализ и научный поиск) 3-б (социальный тип - помощь, обучение и работа с людьми) 4-а (артистический тип - творческое самовыражение)	Установите соответствие между типами личности по Дж. Голланду и предпочитаемой деятельностью: 1) реалистический тип 2) исследовательский тип 3) социальный тип 4) артистический тип а) творческое самовыражение б) помощь, обучение и работа с людьми в) работа с техникой и предметами г) анализ и научный поиск
67.	УК-6.2.36	1-г (интеллект - общая способность к познанию и решению проблем) 2-а (когнитивный стиль - индивидуальный способ переработки информации)	Установите соответствие между понятиями темы «Интеллектуальные возможности и личностный рост» и их определениями: 1) интеллект 2) когнитивный стиль 3) метапознание

		3-б (метапознание - знание о собственных познавательных процессах и управление ими) 4-в (установка на рост - убеждение в возможности развивать способности усилиями)	4) установка на рост а) индивидуальный способ переработки информации б) знание о собственных познавательных процессах и управление ими в) убеждение в возможности развивать способности усилиями г) общая способность к познанию и решению проблем
68.	УК-6.2.37	1-г (креативность - способность создавать новое и нестандартно решать задачи) 2-в (самоактуализация - стремление к полной реализации своих возможностей) 3-а (творческая среда - условия, поддерживающие творческую активность) 4-б (эмоциональный интеллект - способность понимать эмоции и управлять ими)	Установите соответствие между понятиями темы «Творчество как ценность» и их содержанием: 1) креативность 2) самоактуализация 3) творческая среда 4) эмоциональный интеллект а) условия, поддерживающие творческую активность б) способность понимать эмоции и управлять ими в) стремление к полной реализации своих возможностей г) способность создавать новое и нестандартно решать задачи
69.	УК-6.1.21	1-г (временные ресурсы - планирование и учет затрат времени) 2-в (информационные ресурсы - отбор достоверных источников для самообразования) 3-б (интеллектуальные ресурсы - решение задач повышенной сложности) 4-а (эмоциональные ресурсы - чередование нагрузки и восстановления)	Установите соответствие между ресурсами саморазвития и способами их рационального использования: 1) временные ресурсы 2) информационные ресурсы 3) интеллектуальные ресурсы 4) эмоциональные ресурсы а) чередование нагрузки и восстановления б) решение задач повышенной сложности в) отбор достоверных источников для самообразования г) планирование и учет затрат времени
70.	УК-6.3.12	1-а (первый этап - самодиагностика интересов, мотивов и возможностей) 2-в (второй этап - постановка целей саморазвития) 3-г (третий этап - выбор способов достижения целей и распределение ресурсов) 4-б (четвертый этап - рефлексия результатов и корректировка плана)	Установите соответствие между этапами проектирования индивидуального плана личностного развития и их содержанием: 1) первый этап 2) второй этап 3) третий этап 4) четвертый этап а) самодиагностика интересов, мотивов и возможностей б) рефлексия результатов и корректировка плана в) постановка целей саморазвития г) выбор способов достижения целей и распределение ресурсов
Практико-ориентированные задания (кейсы)			
71.	УК-6.1.22	Внутренними причинами раздражения могут быть проекция (приписывание подруге собственных непринятых качеств), зависть или неудовлетворенные потребности, скрытая обида, усталость и эмоциональное перенапряжение. Помогут техники самопознания: ведение дневника эмоций с фиксацией ситуа-	Кейс 1. Студентка Мария чувствует постоянное раздражение на подругу, хотя та ничего явного не делает. Мария не может объяснить причины этих эмоций. Задание: Проведите рефлексивный анализ этой ситуации от лица Марии. Какие внутренние причины могут вызывать раздражение? Какие техники самопознания могли бы помочь Марии понять свои чувства?

		ций, в которых возникает раздражение, самонаблюдение и безоценочное отслеживание мыслей, рефлексивные вопросы «что именно меня задевает?», «что это говорит обо мне?», практика осознанности, при необходимости - работа с «тенью» по К. Г. Юнгу.	
72.	УК-6.2.38	Способ - рефлексивный дневник достижений в сочетании с объективной самооценкой. План: 1) ежедневно фиксировать выполненные задачи, полученные результаты и отзывы; 2) выявлять автоматические мысли вида «я хуже других» и проверять их фактами; 3) заменить сравнение с коллегами сравнением с собой в прошлом; 4) определить зоны развития и составить план обучения; 5) обсуждать результаты с наставником и раз в месяц подводить итоги. Результат - адекватная самооценка и опора на реальные достижения.	Кейс 2. Алексей устроился на работу, но постоянно сравнивает себя с более опытными коллегами и чувствует себя некомпетентным. Задание: Предложите способ самопознания, который поможет Алексею справиться с синдромом самозванца. Составьте пошаговый план его применения.
73.	УК-6.2.39	Помогут ретроспективный анализ прошлых отношений (что повторялось в начале, развитии и завершении), самонаблюдение за эмоциями и реакциями в значимых ситуациях, анализ собственных ожиданий и убеждений, обратная связь от близких. Наблюдения фиксируются в дневнике или таблице «ситуация - мысли - чувства - действия - последствия», что позволяет увидеть повторяющийся сценарий, сформулировать новые способы поведения и отслеживать изменения.	Кейс 3. Ольга заметила, что повторяет одни и те же ошибки в романтических отношениях. Она хочет понять, в чем причина. Задание: Какие методы самонаблюдения и самоанализа помогут Ольге выявить деструктивные сценарии? Как можно зафиксировать наблюдения, чтобы использовать их для развития?
74.	УК-6.1.23	Дневник: ежедневно записывать собственные решения, успехи и ценности, отмечая, что было сделано по собственному выбору, а не ради одобрения. Визуализация: представлять себя в ситуации, где он действует в соответствии со своими ценностями независимо от реакции окружающих. Рефлексия: анализировать, чье мнение и почему для	Кейс 4. Студент Иван прошел тест на самооценку и обнаружил, что сильно зависим от внешнего одобрения. Задание: Опишите, как Иван может использовать практики самопознания (дневник, визуализация, рефлексия), чтобы развивать внутреннюю опору и повысить самоуважение.

		него значимо, различать собственные цели и ожидания других. В результате формируется внутренний критерий оценки себя и повышается самоуважение.	
75.	УК-6.2.40	Структура записи: 1) событие (что произошло); 2) эмоции и телесные ощущения (что я почувствовала, с какой интенсивностью); 3) мысли и убеждения (что я подумала о себе и ситуации); 4) потребности и ценности (что для меня было важно); 5) внутренний конфликт (какие желания противоречили друг другу); 6) вывод и действие (что я поняла, что сделаю иначе). Раз в неделю записи перечитываются для выявления повторяющихся эмоций и убеждений.	Кейс 5. Наталья ведет дневник, но часто ограничивается лишь описанием событий. Она хочет использовать дневник как инструмент глубокого самопонимания. Задание: Предложите структуру для ведения дневника, которая поможет Наталье выявлять свои эмоции, убеждения и внутренние конфликты.
76.	УК-6.1.24	Осознанность позволяет заметить чувство вины и принять его без самообвинения, отделить реальную ответственность от преувеличенной. Самопринятие помогает относиться к себе с пониманием. Ежедневные упражнения: медитация доброжелательности (метта) по отношению к себе и родителям; дыхательная практика осознанности 5-10 минут; дневник с разделением «моя ответственность - не моя ответственность»; письмо себе от лица поддерживающего друга; планирование конкретного шага к примирению.	Кейс 6. Максим после ссоры с родителями испытывает сильное чувство вины. Он склонен винить себя даже в мелочах. Задание: Как практики самопринятия и осознанности могут помочь Максиму переработать эту эмоцию? Подберите упражнения, которые он мог бы выполнять ежедневно.
77.	УК-6.3.13	Мини-анализ: «Я боюсь неудачи и осуждения, считаю, что менять что-то уже поздно». Выявить ограничивающие установки помогут дневник автоматических мыслей, вопросы «чего я боюсь?», «что будет, если ничего не менять?», колесо баланса для оценки сфер жизни. Путь к изменениям: сформулировать конкретную цель, разбить ее на небольшие шаги, распределить время и ресурсы, начать с сильного действия, фиксировать результаты и поддерживать установку на рост.	Кейс 7. Алина боится перемен, хотя чувствует, что давно «застряла» в рутине. Она хочет разобраться, что ей мешает двигаться вперед. Задание: Проведите мини-анализ от имени Алины. Как ей выявить свои ограничивающие установки и что она может сделать, чтобы начать путь к изменениям?

78.	УК-6.2.41	Барьеры: страх оценки и осуждения, низкое доверие к группе, защитные механизмы психики, негативный прошлый опыт, неуверенность в себе. Тренер может установить правила конфиденциальности и безоценочности, предложить работу в парах или малых группах, использовать письменные и проективные упражнения (метафоры, рисунки), дать право не отвечать и говорить от своего опыта, поддерживать любые шаги участника без давления.	Кейс 8. Группа студентов участвует в тренинге по самопознанию. Одному из участников трудно открываться и делиться личным. Задание: Какие внутренние барьеры могут мешать самораскрытию? Как тренер может мягко помочь участнику включиться в процесс, не нарушая границ?
79.	УК-6.3.14	За завистью стоят собственные неудовлетворенные желания и ценности (признание, профессиональный рост), сравнение себя с другими и сомнение в своих возможностях. Через самопознание Сергей может признать чувство без самоосуждения, определить, чего именно он хочет, сформулировать собственную цель развития, оценить свои интересы и ресурсы, составить план шагов и воспринимать друга как пример и источник опыта, а не как соперника.	Кейс 9. Сергей обнаружил, что испытывает зависть к своему другу, который более успешен в карьере. Это чувство мешает отношениям. Задание: Помогите Сергею проанализировать, что стоит за завистью. Как через самопознание он может трансформировать это чувство в мотивацию?
80.	УК-6.3.15	Вопросы для рефлексии: «Чему меня научил этот опыт?», «Какие мои сильные стороны проявились в подготовке?», «Что для меня важно в выборе профессии?», «Какие есть другие пути к моей цели?». Практики: дневник достижений и благодарности, работа с картой интересов для уточнения целей, составление нового плана с альтернативными вариантами образования, поддержка близких, установка на рост - неудача рассматривается как этап, а не приговор.	Кейс 10. Анастасия прошла через трудный опыт - не поступила в желанный вуз. Она чувствует потерю уверенности и смысла. Задание: Сформулируйте практики и вопросы для рефлексии, которые помогут Анастасии переосмыслить ситуацию и восстановить самооценку.