

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Палиева Надежда Андреевна

Должность: и.о. декана психолого-педагогического факультета

Дата подписания: 02.06.2026 13:42:06

Уникальный программный ключ:

c45abce04df3134028cda0b18941b113a0f1

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

УТВЕРЖДАЮ

Декан психолого-педагогического факультета
д.п.н., доцент Палиева Н.А.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Проектирование траектории профессионального роста и личностного развития

Направление подготовки	<u>37.04.01 Психология</u>
Направленность (профиль)	<u>Психология экстремальных и чрезвычайных ситуаций</u>
Форма обучения	<u>Очная</u>
Год начала обучения	<u>2026</u>
Реализуется в 3 семестре	

Предисловие

1. Назначение: данный фонд оценочных средств предназначен для оценивания уровня сформированности компетенций студентов, обучающихся по направлению подготовки 37.04.01 Психология, направленность (профиль) «Психологическое консультирование» по дисциплине «Проектирование траектории профессионального роста и личностного развития»

2. ФОС является приложением к программе дисциплины «Проектирование траектории профессионального роста и личностного развития» в соответствии с образовательной программой по направлению подготовки 37.04.01 Психология, направленность (профиль) «Психологическое консультирование».

3. Разработчик профессор кафедры общей психологии и психологии личности Соловьева О.В.

Проведена экспертиза ФОС.

Председатель:

Белашева И.В., заведующий кафедрой общей психологии и психологии личности

Члены комиссии:

Бондаренко Е.В., доцент кафедры общей психологии и психологии личности

Есаян М.Л., доцент кафедры общей психологии и психологии личности

Представитель организации-работодателя

Григорян В.Н., подполковник внутренней службы, начальник Межрегионального отдела психологической работы УФСИН России по Ставропольскому краю

Экспертное заключение: фонд оценочных средств соответствует ОП ВО по направлению подготовки 37.04.01 Психология, направленность (профиль) «Психологическое консультирование» и рекомендуется для оценивания уровня сформированности компетенций студентов по дисциплине «Проектирование траектории профессионального роста и личностного развития».

5. Срок действия ФОС: на срок реализации образовательной программы.

1. Описание показателей и критериев оценивания на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Уровни сформированности компетенци(ий), индикатора (ов)	Дескрипторы			
	Минимальный уровень не достигнут (Неудовлетворительно) 2 балла	Минимальный уровень (удовлетворительно) 3 балла	Средний уровень (хорошо) 4 балла	Высокий уровень (отлично) 5 баллов
Компетенция УК-6				
Результаты обучения по дисциплине (модулю): <i>Индикатор:</i> И Д - 1 у к - 6 Применяет рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.), используемых для решения задач самоорганизации и саморазвития	- Неправильно применяет рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.), используемых для решения задач самоорганизации и саморазвития	- Не всегда правильно применяет рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.), используемых для решения задач самоорганизации и саморазвития	- Применяет рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.), используемых для решения задач самоорганизации и саморазвития с незначительными ошибками, не влияющими на результат	- Правильно применяет рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.), используемых для решения задач самоорганизации и саморазвития
Результаты обучения по дисциплине (модулю): <i>Индикатор:</i> И Д - 2 у к - 6 Определяет приоритеты собственной деятельности, выстраивает планы их достижения	- Неверно определяет приоритеты собственной деятельности, не может выстраивать планы их достижения	- Не всегда верно определяет приоритеты собственной деятельности, не всегда может выстраивать планы их достижения	- Определяет приоритеты собственной деятельности, выстраивает планы их достижения с незначительными ошибками, не влияющими на результат	- Верно определяет приоритеты собственной деятельности, выстраивает планы их достижения

Результаты обучения по дисциплине (модулю): <i>Индикатор:</i> И Д - 3 у к - 6 Формулирует цели собственной деятельности, определяет пути их достижения с учетом ресурсов, условий, временной перспективы развития деятельности и планируемых результатов	- Неверно формулирует цели собственной деятельности, не может определять пути их достижения с учетом ресурсов, условий, временной перспективы развития деятельности и планируемых результатов	- Не всегда верно формулирует цели собственной деятельности, не всегда определяет пути их достижения с учетом ресурсов, условий, временной перспективы развития деятельности и планируемых результатов	- Формулирует цели собственной деятельности, определяет пути их достижения с учетом ресурсов, условий, временной перспективы развития деятельности и планируемых результатов с незначительными ошибками, не влияющими на результат	- Верно формулирует цели собственной деятельности, определяет пути их достижения с учетом ресурсов, условий, временной перспективы развития деятельности и планируемых результатов
Результаты обучения по дисциплине (модулю): <i>Индикатор:</i> И Д - 4 у к - 6 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов для совершенствования своей деятельности	- Неверно оценивает эффективность использования времени и других ресурсов для совершенствования своей деятельности	- Не всегда верно оценивает эффективность использования времени и других ресурсов для совершенствования своей деятельности	- Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов для совершенствования своей деятельности с незначительными ошибками, не влияющими на результат	- Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов для совершенствования своей деятельности
Результаты обучения по дисциплине (модулю): <i>Индикатор:</i> И Д - 5 у к - 6 Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков	- Не демонстрирует интерес к учебе и не использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков	- Не всегда демонстрирует интерес к учебе и не всегда использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков	- Демонстрирует интерес к учебе, но не всегда использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков	- Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков

возможности для приобретения новых знаний и навыков с целью совершенствования своей деятельности	целью совершенствования своей деятельности	навыков с целью совершенствования своей деятельности	навыков с целью совершенствования своей деятельности	целью совершенствования своей деятельности
--	--	--	--	--

Компетенция ОПК-5

Результаты обучения по дисциплине (модулю): <i>Индикатор:</i> ИД-1 _{ОПК-5} Знает методы профилактической и психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния отдельных лиц, групп или организаций	- не знает методы профилактической и психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния отдельных лиц, групп или организаций	- Не всегда верно использует методы профилактической и психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния отдельных лиц, групп или организаций	- с небольшими ошибками использует методы профилактической и психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния отдельных лиц, групп или организаций	- демонстрирует высокий уровень способности использовать методы профилактической и психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния отдельных лиц, групп или организаций
Результаты обучения по дисциплине (модулю): <i>Индикатор:</i> И Д - 2 _{О П К - 5} Применяет адекватный инструментальный и методы оценки образовательных результатов, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с учетом специфики из развития; объективно оценивает индивидуальные	- Не применяет адекватный инструментальный и методы оценки образовательных результатов, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с учетом специфики из развития - Необъективно оценивает индивидуальные трудности обучающихся в обучении, устанавливает их причины, не формулирует	- Не всегда верно применяет адекватный инструментальный и методы оценки образовательных результатов, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с учетом специфики из развития - Не всегда объективно оценивает индивидуальные трудности обучающихся в обучении,	- Применяет адекватный инструментальный и методы оценки образовательных результатов, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с учетом специфики из развития - Объективно оценивает индивидуальные трудности обучающихся в обучении, устанавливает их причины, формулирует	- Применяет адекватный инструментальный и методы оценки образовательных результатов, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с учетом специфики из развития - Объективно оценивает индивидуальные трудности обучающихся в обучении, устанавливает их причины, формулирует

е трудности обучающихся в обучении, устанавливает их причины, формулирует рекомендации и применяет адекватные методы в процессе коррекционной и реабилитационной работы	рекомендации и не применяет адекватные методы в процессе коррекционной и реабилитационной работы	устанавливает их причины, формулирует рекомендации и применяет адекватные методы в процессе коррекционной и реабилитационной работы	рекомендации и применяет адекватные методы в процессе коррекционной и реабилитационной работы с незначительными ошибками, не влияющими на результат	рекомендации и применяет адекватные методы в процессе коррекционной и реабилитационной работы
Результаты обучения по дисциплине (модулю): <i>Индикатор:</i> И Д - 3 О П К - 5 Использует результаты мониторинга достижений обучающихся с ограниченными возможностями здоровья для разработки и корректировки программ психолого-педагогической абилитации (реабилитации).	- Неверно использует результаты мониторинга достижений обучающихся с ограниченными возможностями здоровья для разработки и корректировки программ психолого-педагогической абилитации (реабилитации)	- Не всегда верно использует результаты мониторинга достижений обучающихся с ограниченными возможностями здоровья для разработки и корректировки программ психолого-педагогической абилитации (реабилитации)	- Использует результаты мониторинга достижений обучающихся с ограниченными возможностями здоровья для разработки и корректировки программ психолого-педагогической абилитации (реабилитации) с незначительными ошибками, не влияющими на результат	- Использует результаты мониторинга достижений обучающихся с ограниченными возможностями здоровья для разработки и корректировки программ психолого-педагогической абилитации (реабилитации)

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

Номер задания	Правильный ответ	Содержание вопроса	Компетенция
		Форма обучения _очная_ Семестр _3_ ¹	
1.	B,C,D	Выделите подходы к пониманию профессионального личностного роста: A. Концепции Олпорта, Келли B. Экзистенциальный подход C. Бихевиоризм D. Классический фрейдизм	УК-6
2.	A,B	Какие две подструктуры выделяют в структуре личности: A. Биологическая B. Социальная C. Индивидуальная D. Общественная	УК-6
3.	A,B,C,D	Какие типы ВНД выделяют: A. сильный, уравновешенный, живой (подвижный); B. сильный, уравновешенный, медленный (инертный); C. сильный, неуравновешенный, сверхбыстрый; D. слабый тип.	УК-6
4.	A,B,C,D	Основные факторы профессионального выгорания: A. учет своих склонностей (по сравнению с интересами склонности более устойчивы); B. учет способностей, внешних и внутренних возможностей; C. учет престижности выбираемой профессии; D. учет позиции родителей;	УК-6

¹ Указывается для дисциплин, реализуемых в нескольких семестрах

5.	A,B,C,D	Выделите стадии профессионализации: А. Стадия «оптации» В. Стадия адепта С. Стадия адаптанта D. Стадия интервала Е. Стадия мастерства	УК-6
6.	D	К составляющим самоопределения относятся за исключением: А. самоорганизация (организация своей жизни и деятельности); В. самовоспитание (формирование приоритетных качеств); С. саморегуляция D. самовыражение	УК-6
7.	A,C,D	Инструментарий самопознание: А. Концентрация В. Осознание С. Воображение D. интуиция	УК-6
8.	Концепции К. Роджерса, А. Маслоу Личностный идеал – адаптирующаяся в этом мире самореализующаяся, самодостаточная личность, наслаждающаяся актуальным моментом, верящая в «могущество человеческих возможностей». Личностный рост естественен, хотя может быть заторможен в	Перечислите общие подходы к пониманию профессионального и личностного роста	УК-6

случае негативного окружения и поддержан окружением позитивным. Экзистенциальный подход В. Франкла смылосуществование (глубинная сущность «человеческого Я»). Изначально человек не обладает сущностью, но обретает её в результате самосозидания, причём позитивная актуализация не гарантирована, но является результатом собственного свободного и ответственного выбора человека. Выделяются четыре основных группы проблем, которые обуславливают сложности человеческого существования: - проблемы жизни и смерти; - проблемы поиска человеком смысла жизни и смерти;		
--	--	--

	проблемы смысла и бессмысленности существования, деятельности; проблемы свободы, ответственности, выбора; проблемы общения и одиночества. Бихевиоризм – наука о поведении (теория социального научения) Джон Уотсон, Эдвард Торндайк и большинство подходов в советской психологии. Психическое развитие отождествляется с научением, т.е. с любым приобретением знаний, умений, навыков. На основе условных рефлексов у людей можно формировать определенную, строго заданную модель поведения. Уотсон писал: «Дайте мне сто детей одного возраста,		
--	---	--	--

	и через определенное время я сформирую у них абсолютно одинаковых людей, с одинаковыми вкусами и поведением». Классический фрейдизм, Представители ортодоксальной православной психологии. Христианский идеал человека простого, смиренного и целомудренного бесконечно далек от гуманистического идеала успешного человека.		
9.	Направленность темперамент характер способности	Выделите основные свойства личности	УК-6
10.	Жизненный сценарий - жизненный план человека, созданный им ещё в детстве, под значительным влиянием родителей или близких людей.	Дайте определение понятию «жизненный сценарий»	УК-6
11.	Сценарий «Никогда» или сценарий Тантала	Охарактеризуйте типы жизненного сценария	УК-6

	В истории о Тантале герой мучился от голода и жажды, но, несмотря на близость воды и пищи, не мог удовлетворить эти потребности. Люди, живущие с таким сценарием, уверены, что у них не получится достичь цели или получить желаемое. Они нередко рассуждают о том, как труден путь к цели, но при этом не делают ничего конкретного для того, чтобы эту цель достичь, потому что они совершенно уверены, что у них никогда ничего не получится. Основная установка людей с таким паттерном – это «Я никогда не смогу получить то, чего мне хочется больше всего». Сценарий «Пока не» («До тех пор, пока») или сценарий Геракла		
--	--	--	--

	Наверняка, все знают миф о Геракле, где герой не мог получить прощение, пока не совершит 12 подвигов. Точно также люди, живущие по этому сценарию, убеждены, что они не смогут получить желаемое, пока не выполнят ряд условий. От них часто можно услышать размышления о том, какое огромное количество дел им нужно сделать для того, чтобы достичь цели. Вот свежий клиентский пример такого сценарного убеждения от девушки, которая закончила курсы мастера-бровиста и прошла практику: «Я не могу брать деньги за оформление и покраску бровей, пока не отработаю бесплатно с 10 клиентами». Основная установка людей со сценарием Геракла – это «Я не		
--	---	--	--

	могу иметь то, что хочу, пока не заплачу за это». Сценарий «После» («После того, как») или сценарий Дамокла Да, это про тот самый дамоклов меч, который висел на волоске над несчастным Дамоклом, и заставлял его постоянно ожидать расплаты. Наверняка, вы много раз слышали фразы вроде «Вот сейчас смеёшься – потом плакать будешь», «За всё в этом мире надо платить» и другие, основным посылом которых является непереносимое наступление неприятной расплаты за какие бы то ни было радости жизни. Основная установка людей со сценарием Дамокла – это «Сегодня я могу радоваться, но завтра меня обязательно ждёт расплата»		
--	--	--	--

	(разочарование) за это» Сценарий «Всегда» или сценарий Арахны В этом мифе богиня Афина превратила искусную ткачиху по имени Арахна в паучиху, чтобы та ткала вечно. Люди, у которых проявляется этот сценарный паттерн, уверены, что нечто будет преследовать их всегда. Они уверены в этом настолько, что не допускают даже мысли о том, что однажды это может измениться. Например, «Да, я мне всегда не везёт с мужчинами. Вот такая я. И ничего с этим не поделать». Основная установка людей с этим сценарием – это «Я должен всегда оставаться в этой же ситуации»		
12.	Профессиональный рост можно определить как процесс	Дайте определение понятию «Профессиональный рост личности»	УК-6

	изменения личности, характеризующийся формированием психических новообразований, связанных с приобретением личностью профессиональных знаний, умений и навыков, профессионально значимых качеств личности и отражающих положительную динамику личности в профессиональном плане.		
13.	Карьера – это успешное продвижение человека в сфере профессиональной деятельности, достижение им известности, достойного положения в обществе. Успешность карьеры человека зависит от правильности выбора профессии, от его личностных особенностей, уровня	Характеризуйте карьеру как показатель профессионального роста личности	УК-6

	притязаний и ценностных установок. ак под карьерой понимают “активное продвижение человека в освоении и совершенствовании способа жизнедеятельности, обеспечивающего его устойчивость в потоке социальной жизни”. Карьеру трактуют как движение человека в пространстве организационных позиций, предполагающие последовательную смену функций статуса, социально-экономического положения. То есть, карьера это процесс движения по пути овладения некими ценностями, благами, признанными в обществе или организации.		
14.	Кризисы профессионального становления –	Дайте определение понятию «кризис профессионального становления личности»	УК-6

	это непродолжительные по времени периоды кардинальной перестройки профессионального самосознания, деятельности и поведения личности. На основе концепции профессионального становления личности, кризисы являются резкими изменениями вектора профессионального развития.		
15.	Кризисы профессионального становления выражаются в изменении темпа и вектора профессионального развития личности. Они могут протекать кратковременно, бурно или постепенно. Но в любом случае они порождают психическую напряженность, неудовлетворенность социально-профессио-	Выделите особенности кризиса профессионального становления личности	УК-6

	нальной средой, собой. Кризисы в профессиональном развитии – явление нормативное. Они являются судьбоносными моментами в жизнедеятельности человека. Кризисы нельзя игнорировать, не замечать. Уход от них грозит человеку профессиональной дезадаптацией, крушением профессиональных надежд, несостоятельностью профессиональной биографии. Кризисные явления – неотъемлемый атрибут динамического процесса профессионального становления личности. Степень осознания личностью кризисов индивидуальна. Наступление кризиса обусловлено целым		
--	---	--	--

	рядом факторов, однако на любой стадии профессионального становления в качестве фактора, детерминирующего возникновение кризиса, чаще выделяется социально-профессиональная активность. Порождая психическую напряженность, кризисы стимулируют профессиональное развитие личности. Переживая кризис, личность, как правило, поднимается на более высокий уровень развития. Преодоление кризисных явлений требует от личности профессионального поступка и психологически компетентного отношения к себе. Не всякая личность может самостоятельно найти конструктивный выход из кризиса. Некоторые		
--	---	--	--

	нуждаются в своевременной психологической поддержке и помощи.		
16.	Психологическое сопровождение представляет собой целостный процесс изучения, формирования, развития и коррекции профессионального становления личности, направленный на реализацию профессионально-психологического потенциала личности.	Опишите психологическое сопровождение профессионального роста личности	УК-6
17.	К факторам развития личности относятся: Внутренние. Внешние. Биологические. Социальные.	Перечислите факторы, детерминирующие личностный рост	УК-6
18.	Технологии эффективного общения – это такие способы, приемы и средства общения, которые в полной мере обеспечивают взаимопонимание и взаимную эмпатию партнеров по общению.	Выделите технологии эффективного общения	УК-6

	· Взаимопонимание – социально-психологический феномен, сущность которого проявляется в: – согласовании индивидуального осмысления предмета общения; – взаимоприемлемой двусторонней оценке и принятии целей, мотивов и установок партнеров. Эмпатия (сопереживание) – осознание эмоционального состояния другого человека и способность разделить его опыт. Сопереживание следует отличать от жалости. Эмпатия проявляется в форме <i>отклика</i> одного человека на переживание другого; через эмоциональный отклик люди познают внутреннее состояние других. Эмпатия регулирует взаимоотношения		
--	--	--	--

	людей и определяет нравственные качества человека.		
19.	Совершенствовать себя можно в разных направлениях. Основные виды (направления) - это нравственное, умственное, физическое, эстетическое и профессиональное самосовершенствование . Отдельно можно выделить личностное самосовершенствование , куда обычно включается воспитание себя, развитие нужных личностных навыков, иногда - развитие воли, мышления и других психических функций.	Выделите основные сферы самосовершенствования	УК-6
20.	Психологическая саморегуляция — управление поведением или деятельностью субъекта и саморегуляция его наличного состояния с помощью использования	Что такое саморегуляция?	УК-6

	психических средств отражения и моделирования реальности.		
21.	Общение отличается тем, что в его процессе информация не только передается, но и формируется, уточняется и изменяется. Каждый менеджер заинтересован в том, чтобы информация, которую он адресует собеседнику, не просто им была принята, но и достигла главной цели. Все это указывает на то, что менеджер должен соответствующим образом организовать общение. Слагаемыми организации общения являются его цель, подготовка, непосредственное общение, решение.	Как происходит организация общения?	УК-6
22.	Профессиональное или эмоциональное выгорание - это феномен, вызванный длительным	Дайте определение понятию «профессиональное выгорание»	УК-6

	стрессом, который может оказывать влияние на развитие заболеваний. Предрасполагающими факторами могут быть индивидуальные особенности – перфекционизм, стремление все контролировать, нежелание или неумение делегировать обязанности.		
23.	Целеполагание – это определение и установка целей, в какой-либо деятельности. В менеджменте – один из важных этапов стратегического бизнес-планирования. Термин на английском языке: <i>targeting</i>. Цель – это четкое представление о требуемом результате.	Разграничьте понятия «цель» и «целеполагание»	УК-6
24.	Страх Страх перед сложностью дела может демотивировать Неверные цели ... Недостаток автономии	Выделите причины, детерминирующие отсутствие целей	УК-6

	Выгорание		
25.	Целеполагание можно назвать творческим процессом. Чем глобальнее и амбициознее планы, тем больше креатива в реализации. Постановка тактических и оперативных задач ближе к аналитической и логической работе, чем к творческой. Иными словами, целеполагание на стратегическом уровне формирует синтетическое и созидательное мышление. Для грамотной организации целеполагания человек должен разбираться в собственных мотивах и ценностях, воспитывать волю и креативность, иметь развитое воображение. Немаловажно обладать структурированным логическим мышлением.	Охарактеризуйте особенности мотивации на целеполагание	УК-6

	Способность к целеполаганию любой индивид может развить как обычный навык путем практик и тренировок. Смысл заключается в выражении экзистенциальной сущности человека. При этом происходит интенсивное выработку реальности, являющееся одной из главных потребностей индивида. Целеполагание призвано увеличить энергетическую составляющую мотивации, уменьшить или вовсе исключить неопределенность и тревожность.		
--	---	--	--

26.	защита от контрафакта; - дистанцирование от конкурентов; - захват нового сегмента рынка или региона; - создание пула постоянных потребителей; - создание базы для расширения бизнеса или товарного предложения; - создание коалиции с партнерами; - повышение инвестиционной привлекательности бизнеса; - создание дополнительной мотивации для персонала.	Выделите этапы целеполагания	УК-6
27.	Выберите цель, которая мотивирует и вдохновляет вас Сделайте ее конкретной Установите крайний срок Установите основные этапы Награждайте себя	Выделите способы достижения целей	УК-6

	Разбейте путь к цели на отдельные шаги Распланируйте ее		
28.	Успех как жизненно важная потребность человека Потребность в успехе является одной из фундаментальных и жизненно важных. В ее основе лежит мотивация достижения, устремление личности к самосовершенствованию, желание превзойти ранее достигнутый уровень, потребность в самоактуализации и др.	Опишите успех как жизненно важная потребность человека	УК-6
29.	Стресс нарушает деятельность человека, его поведение, приводит к разнообразным психоэмоциональным нарушениям (тревожность, депрессия, неврозы, эмоциональная неустойчивость, упадок настроения, или, наоборот,	Опишите как стресс влияет на личность	УК-6

	перевозбуждение, гнев, нарушения памяти, бессонница, повышенная утомляемость и др.).		
30.	Развитый социальный интеллект, позволяющий принимать себя и других такими, какие они есть; социабельность – общительность, великодушие, любезность, тактичность, дипломатичность, искренность, вместе с тем открытое и честное поведение во всех ситуациях. Высокие способности к целеполаганию. Социально успешные люди, как правило, формируют для себя крупномасштабные цели. При этом они очень взвешенно оценивают мнения других людей и позиции авторитетов. Успешный человек	Причислите качества, обеспечивающие человеку личностные и субъектно-деятельностные достижения.	УК-6

	умеет правильно формулировать цель. Он концентрирует свои физические и духовные силы на ее выполнении. Важно отметить, что он проявляет одержимость при осуществлении захватывающего замысла. Для успешного человека характерно умение блестяще реализовывать свои крупномасштабные цели и осуществлять новые жизненные перспективы. Широта интересов. Она благотворно влияет на творческий потенциал личности, а именно на умение выбирать из огромной массы фактов, идей, проблем наиболее существенные и значимые и преобразовывать их, обновляя и соподчиняя перспективам созидания жизни и профессионального		
--	---	--	--

	труда. Успешный человек – это, как правило, генератор идей. Использовать идеи из разных сфер жизни, комбинировать их до получения оригинальной концепции, умело применять ее – это верный путь к успеху. Высокая нравственность, выполнение этических норм и правил.		
31.	В	В чем заключается принцип фундаментализации? А. требует изучения проблемы формирования профессионального важных качеств, необходимых представителю той или иной профессии В. требует связи с психологическими процессами приобретения знаний, формирования образа мира, с постановкой проблемы приобретения системных знаний	ОПК-5
32.	D	Что включает в себя социально-экономический аспект описания профессии? А. требования профессии к особенностям психических процессов и свойствам личности В. данные о технологическом процессе, объекте, орудиях труда, рабочем месте, формах организации труда С. информация о климатических условиях, характере освещения и других санитарных факторах, режиме и ритме труда, медицинских противопоказаниях Д. краткая история профессии, ее роль в системе народного хозяйства, сведения о подготовке кадров, перспективах продвижения, заработной плате, престижности профессии	ОПК-5
33.	A	Профессиональное становление –	ОПК-5

		А. развитие личности в процессе выбора профессии, профессионального образования, подготовки и выполнения профессиональной деятельности В. определенный вид профессиональной деятельности, требующий для своего выполнения специальных знаний, умений, навыков и качеств личности С. конкретная область трудовой деятельности в рамках профессии	
34.	А	О чем говорит теории компромисса с реальностью? А. профессиональный выбор обусловлен тем, какой тип личности сформировался В. выбор профессии — это развивающийся процесс, все происходит не мгновенно, а в течение длительного периода	ОПК-5
35.	А	_____ - это система мероприятий, направленных на выявление личностных особенностей, интересов и способностей у каждого человека для оказания ему помощи в разумном выборе профессий, наиболее соответствующих его индивидуальным возможностям А. профотбор В. профориентация	ОПК-5
36.	А	Психологической практике различаются три вида обучения кадров: подготовка, повышение квалификации и _____ А. переподготовка персонала В. дообучение С. переквалификация Д. переобучение	ОПК-5
37.	А	В чем заключается принцип соответствия? А. требует изучения проблемы формирования профессионального важных качеств, необходимых представителю той или иной профессии В. требует связи с психологическими процессами приобретения знаний, формирования образа мира, с постановкой проблемы приобретения системных знаний С. профессиональное образование должно отвечать современным мировым тенденциям специального образования	ОПК-5
38.	Увеличение личностного потенциала	Что являются показателями личностного роста	ОПК-5

	происходило на фоне изначального здорового состояния, а не в процессе психотерапевтического лечения, увеличение личностного потенциала произошло вследствие естественного разворачивания в человеке того, что заложено в нем природой или стало его второй природой, увеличение личностного потенциала внесло количественные, но не внесло качественные изменения в жизнь человека, поскольку в последнем случае более правильно говорить уже о личностном развитии, увеличение личностного потенциала дало реальные, внешне выраженные, объективные результаты в жизни		
--	--	--	--

	человека.		
39.	Личностное саморазвитие Профессиональное саморазвитие	Какие выделяют подходы к самосовершенствованию	ОПК-5
40.	Общение формирует человека как личность, дает ему возможность приобрести определённые черты характера, интересы, привычки, склонности, усвоить нормы и формы нравственного поведения, определить цели жизни и выбрать средства их реализации.	Опишите роль общения в профессиональном и личностном развитии	ОПК-5
41.	Целеполагание - основа успеха управления; основа успеха в любых стратегических инициативах. От того, насколько правильно выбрана цель, насколько четко она сформулирована, зависит успех деятельности.	Раскройте роль и значение целеполагания в жизни личности	ОПК-5
42.	Детерминированность в решении какой-либо практической задачи или в алгоритме означает, что способ	Какие условия детерминирует поиск целей?	ОПК-5

	решения задачи определён однозначно в виде последовательности шагов. На любом шаге не допускаются никакие двусмысленности или недомолвки. «При применении алгоритма к одним и тем же исходным данным должен получаться всегда один и тот же результат, поэтому, например, процесс преобразования информации, в котором участвует бросание монеты, не является детерминированным и не может быть назван алгоритмом»		
43.	Изменение поведения: скука, сопротивление при выходе на работу, опоздания, употребление психоактивных веществ, подверженность несчастным случаям, снижение креативности.	Выделите основные признаки профессионального выгорания	ОПК-5

	Изменение в чувствах: депрессия, юмор висельника, чувство неудачи, вины, горечи, раздражительность, чувство придинок. Изменения в мышлении: снижение концентрации внимания, ригидность, подозрительность, недоверчивость, менталитет жертвы, черствость. Изменение здоровья: нарушение сна, утомляемость, снижение иммунитета.		
44.	Во первых, это следующие индивидуально-личностные особенности человека: Сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (к примеру, занятия спортом и поддержка здорового образа жизни). Высокая самооценка и	Какие качества помогают в профилактике профессионального выгорания?	ОПК-5

	уверенность в себе, своих способностях и возможностях (работа с неустойчивой самооценкой, чтение психологической литературы либо обращение к психотерапевту, который укажет направления в этом вопросе). Высокая профессиональная самооценка (необходимость постоянно повышать свой профессиональный уровень). Во-вторых, выгорания избегают люди, имеющие, опыт успешного преодоления профессионального стресса; способные конструктивно меняться в напряженных условиях. В-третьих, важной отличительной чертой людей, не подверженных СЭВ, является способность		
--	--	--	--

	формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности, как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще. В завершении краткого обзора индивидуальных средств защиты хочется сказать, что "Бессердечье к себе – это тоже увечье". Будьте внимательны к себе. При первых проявлениях СЭВ начинайте действовать: отдохните, встретьтесь с друзьями, смените обстановку, откройте в себе творческие способности. Если подручные средства не помогают, ищите помощи. Это может быть посещение тренингов (от тренинга личностного роста до тренинга креативности), индивидуальная или групповая работа с		
--	---	--	--

	психотерапевтом. Помните, СЭВ самостоятельно не уйдёт, необходимо предпринимать шаги для своей защиты. Если чувствуете, что не можете справиться с проблемой сами, не затягивайте поход к специалисту.		
45.	5 составляющих успеха любого бизнес-проекта Планирование Для достижения успеха обязательно нужно строить планы. Четкие цели Хорошая команда Умение все фиксировать Реакция на события вокруг.	Опишите пять составляющих стратегии успеха	ОПК-5
46.	Основными составляющими имиджа являются: внешний облик; использование вербальных и невербальных средств общения; внутреннее соответствие образа	Выделите компоненты и слагаемые имиджа	ОПК-5

	профессии – внутреннее «Я»; личностные качества; профессиональные умения.		
47.	Все существующие способы преодоления стресса можно разделить на следующие группы деятельности: Физический отдых, который включает в себя все способы восстановления и накопления энергии, происходящие на уровне организма. Общение с природой. Социальное взаимодействие. Познавательная деятельность.	Опишите способы преодоления стресса	ОПК-5
48.	Отдых. Регулярный отдых играет большую роль в нормальном функционировании организма. Полноценный сон. Здоровый сон – это хорошая защита от стресса. Правильное питание.	Какие способы профилактики стресса можно выделить?	ОПК-5

	При стрессе в организме происходят различные сбои. Спорт. Спортивные занятия являются отличным способом преодоления стресса. Массаж. Водные процедуры.		
49.	Определение «мотивационная направленность личности» имеет достаточно широкий спектр интерпретаций: это доминирующая иерархия мотивов на основе их осознания и обобщения в поведении и деятельности, осознание объективных закономерностей, понимание значений смысла для себя, это значение и содержание выбора мотива к условиям жизнедеятельности, вид психической регуляции жизнедеятельности, внутренняя, активная самостоятельность, активно-действенное	Дайте определение понятию «мотивационная направленность»	ОПК-5

	отношение человека к действительности, важнейшая сторона личности, включающая систему и иерархию мотивов.		
50.	Тип высшей нервной деятельности (внд) — совокупность врожденных (генотип) и приобретенных свойств нервной системы, определяющих характер взаимодействия организма с окружающей средой и находящих свое отражение во всех функциях организма.	Что такое ВНД, опишите его типы	ОПК-5
51.	Стадии профессионального развития личности 1 стадия – формируются профессиональные намерения, осуществляется выбор профессии; 2 стадия – осуществляется профессиональная	Опишите этапы профессионального самосовершенствования	ОПК-5

	подготовка; 3 стадия – специалист профессионально адаптируется; 4 стадия – стадия, на которой осуществляется профессионализация;		
52.		Опишите пути выхода из кризиса	ОПК-5
53.		Какие существуют формы сопровождения профессионального роста	ОПК-5
54.	Принципы и стиль жизни эффективного человека: Для успеха нужны и внешность, и деньги, и удача, но более всего для стабильного успеха нужна соответствующая голова. Способ отношения к себе, людям и жизни. Мышление успешного человека. А все это укладывается в следующие основные принципы: • Позитив и Конструктив, • Ответственность, • Расчет и целесообразность, • Системный взгляд,	Опишите принципы и стиль жизни эффективного человека	ОПК-5

	• Сотрудничество.		
55.	Траектория карьерного роста – линия движения педагога в пространстве профессиональной деятельности, включающая определенные точки приобретения более высокого личностно-профессионального статуса.	Что такое траектория профессионального роста	ОПК-5
56.	5 эффективных стратегий поведения в конфликте Соперничество Приспособление Избегание Компромисс Сотрудничество	Перечислите основные стратегии успешного поведения	ОПК-5
57.	Многие исследователи феномена имиджа подчеркивают первостепенную важность именно личных качеств над всеми остальными. На этом, по их мнению, основано действие «эффекта персонификации». Под личностным компонентом имиджа	Опишите имидж как средство профессионального и личностного роста	ОПК-5

	рассматривают: коммуникативные качества и умения. Деятельность человека на более чем 90% состоит из общения с людьми. Поэтому коммуникативные качества, умения и навыки, сам характер общения, умение устанавливать хороший контакт и доброжелательные отношения с партнерами по общению жизненно важны для профессиональной деятельности любого ранга; Восприятие и отношение окружающих в большой мере зависит от коммуникативных способностей и особенностей человека. Как правило, положительное отношение к нему формируется, если он:		
--	--	--	--

	высказывает свои мысли свободно, «без бумажки»; обладает высокой культурой речи и живым, неказенным языком; держится перед аудиторией спокойно, уверенно, раскованно, просто; устанавливает постоянный зрительный контакт; с готовностью идет на прямой и непосредственный диалог; имеет чувство юмора; отвечает на вопросы по существу.		
58.		Охарактеризуйте технологию проектирования профессионального роста	ОПК-5
59.	Профессиональный рост — это развитие человека в сфере своей деятельности, приобретение новых навыков и опыта работы, которые могут помочь достичь успеха в карьере. Личностное развитие —	Опишите сущность дефиниций «профессиональный рост» и «личностное развитие»	ОПК-5

	это совокупность позитивных изменений, происходящих с человеком в его окружении и со стороны близких и в самом человеке, благодаря его усилиям. В результате такого развития личность покоряет новые вершины и добивается успеха, увеличивая свой творческий потенциал.		
60.	Н. В. Рябикина выделяет несколько основных типов противоречий, которые следует иметь в виду при рассмотрении процесса профессионального роста. К первому типу она относит противоречие (его также можно охарактеризовать как центральное), возникающее в смысловом пространстве личности, между актуализирующимся в	Опишите противоречия, которые могут возникнуть в процессе профессиональной деятельности	ОПК-5

	индивидуальном сознании эталоном личности профессионала и образом-Я. Второй тип противоречия – это противоречие между образом-Я и реальными, проявляющимися в поведении и во внешней картине отношений характеристиками личности. Третий тип противоречия возникает между потребностями личности и их обозначением в сознании через элементы системы культурных знаков и паттерны поведения. Четвертый тип – противоречие между сформулированными сообществом ожиданиями качеств личности профессионала		
--	---	--	--

	(социальный стереотип) и сформировавшимся в сознании личности индивидуализированным эталоном. Пятый тип – противоречие между реальными требованиями профессии к качествам формирующегося профессионала и декларируемыми сообществом ожиданиями.		
--	---	--	--

2. Описание шкалы оценивания

В рамках рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации. Рейтинговая система оценки знаний студентов основана на использовании совокупности контрольных мероприятий по проверке пройденного материала (контрольных точек), оптимально расположенных на всем временном интервале изучения дисциплины. Принципы рейтинговой системы оценки знаний студентов основываются на требованиях, описанных в Положении об организации образовательного процесса на основе рейтинговой системы оценки знаний студентов в ФГАОУ ВО «СКФУ».

Рейтинговая система оценки не предусмотрено для студентов, обучающихся на образовательных программах уровня высшего образования магистратуры, для обучающихся на образовательных программах уровня высшего образования бакалавриата заочной и очно-заочной формы обучения.

3. Критерии оценивания компетенций*

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он показал высокий уровень владения индикаторами компетенции.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он показал средний уровень владения индикаторами компетенции.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он показал минимальный уровень владения индикаторами компетенции.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если минимальный уровень владения индикаторами компетенции не достигнут.

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он показал высокий, средний и минимальный уровни владения индикаторами компетенции.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если минимальный уровень владения индикаторами компетенции не достигнут.

**** в соответствии с результатами освоения дисциплины и видами заданий***