

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского»**

Факультет социальных наук

---

УТВЕРЖДЕНО  
решением Ученого совета ННГУ  
протокол № 10 от 02.12.2024 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Профессиональное и личностное самоопределение

---

Уровень высшего образования  
Бакалавриат

---

Направление подготовки / специальность  
44.03.02 - Психолого-педагогическое образование

---

Направленность образовательной программы  
Психолого-педагогическое консультирование и развитие жизнестойкости  
субъектов образования

---

Форма обучения  
очная

---

г. Нижний Новгород

2025 год начала подготовки

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.18 Профессиональное и личностное самоопределение относится к обязательной части образовательной программы.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	<p>ИУК-6.1: Знает способы самообразования и непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации собственных потребностей с учетом личностных возможностей, временной перспективы и требований рынка труда.</p> <p>ИУК-6.2: Умеет использовать инструменты и методы тайм-менеджмента при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей.</p> <p>ИУК-6.3: Владеет способами планирования и реализации траектории саморазвития и профессионального роста.</p>	<p>ИУК-6.1: Знать: 1) принципы личностного самоопределения и построения жизненных стратегий; 2) теоретические основы формирования профессионального самоопределения личности в контексте жизненных приоритетов; 3) принципы тайм-менеджмента организации своей деятельности; 4) принципы построения траектории профессионального развития.</p> <p>ИУК-6.2: Уметь: 1) организовывать свою деятельность по самообразованию и саморазвитию; 2) планировать жизненную стратегию, определять приоритеты личностного развития; 3) анализировать процесс личностного и профессионального самоопределения, факторы на него влияющие; 4) управлять своим временем для достижения своих целей;</p>	Контрольная работа	<p>Зачёт: Контрольные вопросы Тест Задания</p>

		<p>5) выстраивать временную перспективу своего развития.</p> <p>ИУК-6.3: Владеть:</p> <p>1) способами организации деятельности, планирования профессионального и личного развития;</p> <p>2) принципами и методами профессионального самоопределения;</p> <p>3) навыками тайм-менеджмента и способами распределения приоритетов деятельности во времени;</p> <p>4) навыками построения индивидуальной траектории профессионального развития.</p>		
<p>ОПК-4: Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей</p>	<p>ИОПК-4.1: Знает базовые национальные ценности, основы духовно-нравственного воспитания.</p> <p>ИОПК-4.2: Умеет использовать потенциал образовательной и социокультурной среды для решения задач духовно-нравственного воспитания обучающихся.</p> <p>ИОПК-4.3: Владеет педагогическим инструментарием и технологиями создания образовательной среды, способствующей духовно-нравственному развитию личности на основе базовых национальных ценностей.</p>	<p>ИОПК-4.1: Знать:</p> <p>1) историю идей профессионального становления личности;</p> <p>2) социальные, культурные и ценностные основания личного и профессионального самоопределения;</p> <p>3) теоретические основы воспитания и самовоспитания в процессе профессионального и личного самоопределения.</p> <p>ИОПК-4.2: Уметь:</p> <p>1) изучать и анализировать концепции воспитания и самовоспитания профессионального и личного самоопределения;</p> <p>2) анализировать социальные, культурные и ценностные основания профессионального и личного самоопределения;</p> <p>3) анализировать воспитательный потенциал образовательной среды для профессионального и</p>	<p>Контрольная работа</p>	<p>Зачёт: Контрольные вопросы Тест Задания</p>

		<p><i>личностного самоопределения.</i></p> <p><b>ИОПК-4.3:</b>  <b>Владеть:</b>          1) анализом социальных, культурных и ценностных оснований профессионального и личностного самоопределения;          2) опытом анализа воспитывающей образовательной среды.</p>		
--	--	---	--	--

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	<b>очная</b>
<b>Общая трудоемкость, з.е.</b>	<b>2</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>72</b>
в том числе	
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>	
- занятия лекционного типа	<b>0</b>
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	<b>32</b>
- КСР	<b>1</b>
<b>самостоятельная работа</b>	<b>39</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>0</b> <b>Зачёт</b>

#### 3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего (часы)	в том числе			
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них			Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы	Всего	
	0 Ф 0	0 Ф 0	0 Ф 0	0 Ф 0	0 Ф 0
Тема 1. Личностное развитие. Активность личности. Жизненная позиция как характеристика личности.	8		4	4	4
Тема 2. Организация деятельности и тайм-менеджмент.	9		4	4	5

Тема 3. Личностное самоопределение и жизненные стратегии.	9		4	4	5
Тема 4. Профессионализация и профессиональная успешность.	9		4	4	5
Тема 5. Рынок труда как ориентир профессионального самоопределения	9		4	4	5
Тема 6. Профессиональное самоопределение. Профорентация как практика профессионального самоопределения	9		4	4	5
Тема 7. Профессиональный выбор и построение индивидуальных траекторий профессионального развития	9		4	4	5
Тема 8. Планирование карьеры и решение проблем профессионального развития	9		4	4	5
Аттестация	0				
КСР	1			1	
Итого	72	0	32	33	39

### Содержание разделов и тем дисциплины

#### Тема 1. Личностное развитие.

Личностное и социальное развитие. Активность личности. Жизненная позиция как характеристика личности.

#### Тема 2. Организация деятельности и тайм-менеджмент.

Принципы самоменеджмента и самоорганизации деятельности. Самомотивация и принятие решений в самоорганизации деятельности. Принципы тайм-менеджмента.

#### Тема 3. Личностное самоопределение и жизненные стратегии.

Жизненная позиция как характеристика личности. Ценности. Ценностные ориентации личности. Жизненные цели. Жизненная направленность. Субъектность. Личностное становление. Экзистенциальные вопросы личностного становления. Проблемы развития личности и их преодоление. Анализ жизненного пути. Стратегия жизни.

#### Тема 4. Профессионализация и профессиональная успешность.

Профессиональное развитие личности. Этапы профессионализации. Профессиональная деятельность. Профессионально значимые и профессионально важные качества. Компетенции.

#### Тема 5. Рынок труда как ориентир профессионального самоопределения.

Рынок труда. Субъекты рынка труда. Динамика рынка труда. Анализ рынка труда. Целевые ориентиры в анализе рынка труда.

#### Тема 6. Профессиональное самоопределение.

Профессиональное самоопределение как цель и процесс. Профорентационная активность. Механизмы профессионального самоопределения. Профорентация как организованная деятельность. Профорентация как практика профессионального самоопределения. Цели и задачи профорентации в образовательных организациях. Методы профорентации. Основные приоритеты профорентационной работы в современных условиях. Профорентационное консультирование.

#### Тема 7. Профессиональный выбор и построение индивидуальных траекторий профессионального развития.

Профессиональный выбор. Факторы профессионального выбора. Построение траектории профессионального развития. Барьеры профессионального развития. Ресурсы личности в

профессиональном развитии. Самореализация.

Тема 8. Планирование карьеры и решение проблем профессионального развития

Построение успешной карьеры. Слагаемые профессиональной успешности. Карьерные риски.

#### **4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

По дисциплине «Профессиональное и личностное самоопределение» предусмотрено выполнение контрольной работы, которая представляет собой практическую работу по закреплению знаний и умений, отработанных на практических занятиях.

Цель контрольной работы – провести анализ ситуации профессионального и личностного самоопределения конкретного респондента и дать соответствующие практические рекомендации. При этом используются методы и технологии, разобранные на практических занятиях. Анализ профессионального и личностного самоопределения включает несколько направлений, соответствующих темам практических занятий. Содержание работы определяется на соответствующих практических занятиях, на которых заполняются аналитические таблицы. Респондент, отвечая на пункты таблиц и опросников, получает обратную связь, участвует в анализе текущего положения, делает выводы и планирует изменения. Ответы респондента заносятся в таблицы. Затем они описываются и анализируются в тексте. В конце каждого раздела нужно сделать краткие выводы по анализируемому вопросу.

Структура контрольной работы выглядит следующим образом:

- Введение.
- Раздел 1. Индивидуальная жизненная ситуация респондента.
- Раздел 2. Построение жизненной стратегии.
- Раздел 3. Самоорганизация деятельности.
- Раздел 4. Управление временем.
- Раздел 5. Профессиональное самоопределение.
- Раздел 6. Профориентационная активность.
- Раздел 7. Планирование профессионального развития.
- Заключение.

Во введении указываются цели и задачи контрольной работы, её структура.

В разделе 1 «Индивидуальная жизненная ситуация респондента» описываются ситуативные факторы жизни респондента, важные для личностного и профессионального самоопределения (семья, образование, свободное времяпровождение и др.).

В разделе 2 «Построение жизненной стратегии» необходимо описать и проанализировать целеполагание респондента по основным областям жизни. Необходимо проанализировать личностные цели и факторы определения жизненного пути, конкретные шаги по достижению целей. Также в этом разделе следует построить траекторию жизненного пути, как она видится респондентом.

В разделе 3. «Самоорганизация деятельности» необходимо описать самоорганизацию деятельности респондента и барьеры, препятствующие этому. Также следует охарактеризовать способы и стиль саморегуляции респондента.

В разделе 4 «Управление временем» описывается организация деятельности респондента во времени. Важно рассмотреть роль тех или иных поглотителей времени в проблемах управления временем.

В разделе 5 «Профессиональное самоопределение» приводятся сведения о профессиональном самоопределении респондента. Описывается его готовность к профессиональному самоопределению.

В разделе 6 «Профориентационная активность» приводятся описание активности респондента в профессиональном самоопределении. Анализируется практическая активность (действия и участие в тех или иных мероприятиях профориентационного характера). Важно оценить аналитическую активность респондента - его действия по анализу ситуации, себя, своих ресурсов и возможностей. Также важно рассмотреть барьеры и ограничения в профориентационной активности.

В разделе 7 «Планирование профессионального развития» рассматривается стратегия профессионального развития респондента. С помощью методики «Дерево целей» увязываются цели и перспективные задачи в единое целое. Составляется перспективный план индивидуально-личностного профессионального развития.

В «Заключении» подводятся общие итоги работы, резюмируются выводы по проделанному анализу, комплексно характеризуется процесс личностного и профессионального самоопределения респондента, формулируются рекомендации по итогам обсуждений и анализа. Контрольная работа сдаётся на проверку в электронном виде (файл Word). Объём работы не регламентирован. Должны быть представлены все разделы. Текст печатается через 1 интервал, кегль шрифта – 14 (для таблиц до 10). Размеры полей - 20 мм. Выравнивание по ширине. Страницы нумеруются арабскими цифрами внизу по центру, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту работы.

Контрольные работы обсуждаются на практических занятиях. Анализируются конкретные случаи, представленные в работах. В ходе группового обсуждения рассматриваются те или иные проблемы личностного и профессионального самоопределения респондентов. На всех этапах выполнения работы преподаватель оказывает консультативную помощь по её выполнению.

Требования к контрольной работе изложены в методическом руководстве: Орлова О. М. Профессиональное и личностное самоопределение: материалы к практическим занятиям: учебно-методическое пособие / Орлова О. М. - Нижний Новгород : ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2022. - 48 с. – Электронный ресурс: <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=830155&idb=0>

## **5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**

**5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:**

**5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Контрольная работа) для оценки сформированности компетенции УК-6:**

Требования к контрольной работе изложены в разделе 4.

### 5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Контрольная работа) для оценки сформированности компетенции ОПК-4:

Требования к контрольной работе изложены в разделе 4.

#### Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольная работа)

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объёме без недочётов. Уровень знаний в объёме, превышающем программу подготовки. Продемонстрированы все основные умения. Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач
отлично	Выполнены все задания, в полном объёме, без недочётов. Решены все основные задачи без ошибок. Уровень знаний в объёме, соответствующем программе подготовки. Продемонстрированы все основные умения. Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач
очень хорошо	Выполнены все задания, в полном объёме, но некоторые – с недочётами. Допущено несколько ошибок. Уровень знаний в объёме, соответствующем программе подготовки. Продемонстрированы все основные умения. Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач
хорошо	Выполнены все задания, в полном объёме, но с существенными недочётами. Решены все основные задачи, но некоторые – с ошибками. Уровень знаний в объёме, соответствующем программе подготовки. Продемонстрированы все основные умения. Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач
удовлетворительно	Выполнены все задания, но не в полном объёме. Допущено много негрубых ошибок. Минимально допустимый уровень знаний. Продемонстрированы основные умения. Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач
неудовлетворительно	Выполнены только отдельные задания. Имели место грубые ошибки. Уровень знаний ниже минимальных требований. При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Отсутствуют базовые навыки
плохо	Большинство заданий не выполнено. Отсутствие знаний теоретического материала. Отсутствие минимальных умений. Отсутствие владения материалом. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа от выполнения заданий

### 5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

#### Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено			зачтено			
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

### Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой

	<b>отлично</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».
	<b>очень хорошо</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
	<b>хорошо</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо».
	<b>удовлетворительно</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
<b>не зачтено</b>	<b>неудовлетворительно</b>	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».
	<b>плохо</b>	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

### **5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации с указанием критериев их оценивания:**

#### **5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции УК-6**

##### **Контрольные вопросы к зачёту**

1. Личностное и социальное развитие. Активность личности.
2. Личностное самоопределение. Жизненная позиция как характеристика личности.
3. Жизненные цели. Жизненная направленность. Ценностные ориентации личности. Субъектность.
4. Личностное становление. Экзистенциальные вопросы личностного становления.
5. Проблемы развития личности и их преодоление.
6. Анализ жизненного пути. Стратегия жизни.
7. Построение траектории личностного и профессионального развития.
8. Барьеры личностного и профессионального развития.
9. Принципы самоменеджмента, самоорганизации и саморегуляции деятельности.
10. Принципы тайм-менеджмента

#### **5.3.2 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-4**

## Контрольные вопросы к зачёту

1. Воспитание и самовоспитание в формировании жизненной позиции.
2. Развитие субъектности.
3. Социальные, культурные и духовно-нравственные основания экзистенции.
4. Социальные, культурные и духовно-нравственные основания преодоления проблем развития личности и их преодоление.
5. Образовательная среда как фактор личностного и профессионального развития.
6. Воспитание и самовоспитание как факторы самоорганизации деятельности.

## Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Вопросы к зачету изучены. Уровень знаний в объёме, соответствующем программе подготовки. Продемонстрированы все основные умения. Решено большинство стандартных задач. Продемонстрированы базовые навыки и владения
не зачтено	Вопросы к зачету изучены плохо. Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки. При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения, базовые навыки и владения.

### 5.3.3 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции УК-6

**Инструкция:** На каждый вопрос из предложенных вариантов ответа нужно выбрать один или несколько правильных и выделить их тем или иным способом. У некоторых вопросов могут быть правильными все варианты ответа, а у некоторых – несколько, а у некоторых – только один. Необходимо выделить все верные варианты ответа, чтобы задание было засчитано.

#### Примеры тестовых заданий

#### 1. Самоменеджмент направлен на важнейшие объекты управления - это

- а) время, активность, платёжеспособность, образованность
- б) активность, креативность
- в) интеллектуальные способности личности, время, семья

г) креативность, здоровье

## **2. Управление ресурсом времени отвечает на вопрос**

- а) как и где «делать деньги»?
- б) как эффективно планировать работу?
- в) как долгое время оставаться активным?
- г) как сделать эффективной память ?

## **3. Акт свободного выбора человеком смысла и соответствующего ему способа жизнедеятельности в социуме – это**

- а) самоопределение личности
- б) личностное целеполагание
- в) профессиональное самоопределение
- г) жизненное самоопределение

### **5.3.4 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК-4**

**Инструкция:** На каждый вопрос из предложенных вариантов ответа нужно выбрать один или несколько правильных и выделить их тем или иным способом. У некоторых вопросов могут быть правильными все варианты ответа, а у некоторых – несколько, а у некоторых – только один. Необходимо выделить все верные варианты ответа, чтобы задание было засчитано.

#### **Примеры тестовых заданий**

### **1. Процесс целенаправленного формирования личности в условиях специально организованной психолого-педагогической системы – это...**

- а) обучение
- б) развитие
- в) воспитание
- г) образование

## 2. Развитие личности – это...

- а) достижение высокого уровня морально-нравственных качеств
- б) достижение высокого уровня интеллектуальных качеств
- в) раскрытие задатков человека
- г) процесс и результат количественных и качественных психических и социальных изменений человека

## 3. Какие из факторов воспитания являются субъективными

- а) социальная среда
- б) учебная деятельность
- в) индивидуальные особенности воспитуемого
- г) индивидуальные особенности воспитателя

### Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Студентом даны правильные ответы на более 50% вопросов
не зачтено	Студентом даны правильные ответы на менее 50% вопросов

### 5.3.5 Типовые задания (оценочное средство - Задания) для оценки сформированности компетенции УК-6

**Инструкция:** В заданиях представлены ситуации для размышления и анализа. Необходимо вспомнить материал по соответствующей теме, осмыслить его, опираясь на собственный опыт и предложить решение вопроса. Задание считается выполненным, если правильно описана соответствующее явление или ситуация, верно дана их оценка, предложены конкретные решения или рекомендации. При этом важно не допустить фактических или логических ошибок, рассматривать ситуации, приближенные к реальности, а не оторванные от жизни.

#### Задания

1. Опишите методы самоорганизации деятельности и принципы их применения. какие Вы применяете? Насколько успешно?

2. Опишите методы тайм-менеджмента и принципы их применения. Предложите алгоритм выработки навыков тайм-менеджмента.

3. На основании материалов своей самостоятельной работы опишите этапы своего личностного развития и необходимы для этого личностные ресурсы.

### **5.3.6 Типовые задания (оценочное средство - Задания) для оценки сформированности компетенции ОПК-4**

**Инструкция:** В заданиях представлены ситуации для размышления и анализа. Необходимо вспомнить материал по соответствующей теме, осмыслить его, опираясь на собственный опыт и предложить решение вопроса. Задание считается выполненным, если правильно описана соответствующее явление или ситуация, верно дана их оценка, предложены конкретные решения или рекомендации. При этом важно не допустить фактических или логических ошибок, рассматривать ситуации, приближенные к реальности, а не оторванные от жизни.

#### **Задания**

1. Опишите методы самовоспитания. Какие Вы применяете? Насколько успешно?

2. Какие ценности являются ключевыми для профессионального самоопределения? Объясните вашу позицию.

3. С какими экзистенциальными проблемами сталкиваются подростки в процессе своего личностного самоопределения. Предложите методы воспитания и самовоспитания которые способствуют успешному решению этих проблем.

#### **Критерии оценивания (оценочное средство - Задания)**

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Задания в целом выполнены. Качество работы удовлетворительное. Уровень знаний не ниже среднего. Выражена способность применять имеющиеся знания на практике. Анализ выполнен. Умения и владения продемонстрированы
не	Задания выполнены не полностью, с грубыми ошибками. Качество работы ниже среднего

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	уровня. Уровень знаний значительно ниже среднего. Отсутствует способность применять имеющиеся знания на практике. Анализ не выполнен или выполнен с грубыми фактическими или логическими ошибками. Умения и владения не продемонстрированы

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Исаченко Игорь Иванович. Основы самоменеджмента : Учебник / Московский государственный университет печати им. Ивана Федорова. - 1. - Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2023. - 312 с. - ВО - Бакалавриат. - ISBN 978-5-16-005304-2. - ISBN 978-5-16-104777-4., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=835431&idb=0>.
2. Орлова О. М. Профессиональное и личностное самоопределение: материалы к практическим занятиям : учебно-методическое пособие / Орлова О. М. - Нижний Новгород : ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2022. - 48 с. - Рекомендовано методической комиссией факультета социальных наук для студентов ННГУ, обучающихся по направлению бакалавриата 37.03.01 Психология, образовательной программы «Общая и практическая психология». - Книга из коллекции ННГУ им. Н. И. Лобачевского - Психология. Педагогика., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=830155&idb=0>.
3. Слинкова О. К. Персональный менеджмент : учебное пособие / О. К. Слинкова. - Москва : Юрайт, 2023. - 105 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-13553-4. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=840032&idb=0>.
4. Пряжников Н. С. Профориентология : учебник и практикум / Н. С. Пряжников. - Москва : Юрайт, 2023. - 405 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-01541-6. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=840733&idb=0>.
5. Панина С. В. Самоопределение и профессиональная ориентация учащихся : учебник и практикум / С. В. Панина, Т. А. Макаренко. - 3-е изд. ; пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 313 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-04267-2. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=846535&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Козловская Светлана Николаевна. Теория и практика развития профессионального самоопределения студентов : Монография / Российский государственный социальный университет. - 2-е изд. - Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2016. - 145 с. - Дополнительное профессиональное образование. - ISBN 978-5-16-011977-9. - ISBN 978-5-16-104594-7., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=606911&idb=0>.
2. Козловская Светлана Николаевна. Технологии организации профориентационной работы в школе : Практическое пособие / Российский государственный социальный университет. - 2. - Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2023. - 176 с. - Дополнительное профессиональное образование. - ISBN 978-5-16-012127-7. - ISBN 978-5-16-104916-7., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=836780&idb=0>.
3. Маралов Владимир Георгиевич. Психология саморазвития : Учебник и практикум для вузов /

Маралов В. Г., Низовских Н. А., Шукина М. А. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2021. - 320 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-9916-9979-2. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=760151&idb=0>.

4. Минюрова С. А. Психология самопознания и саморазвития : учебник / Минюрова С. А. - Екатеринбург : УрГПУ, 2013. - 316 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции УрГПУ - Психология. Педагогика. - ISBN 978-5-7186-0550-1., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=722405&idb=0>.

5. Митюрникова Людмила Антоновна. Концептуальные подходы профессиональной ориентации молодёжи в России (социологические исследования) : Монография / Российский государственный университет туризма и сервиса. - Москва : Издательско-торговая корпорация "Дашков и К", 2014. - 348 с. - ВО - Магистратура. - ISBN 978-5-394-02521-1., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=599999&idb=0>.

6. Самоменеджмент / Парахина В.Н., Перов В.И. - Москва : МГУ, 2012., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=637824&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

Интернет-ресурсы государственных учреждений, занимающихся вопросами труда и занятости

<https://mintrud.gov.ru/> — Министерство труда и социальной защиты РФ

<https://sfr.gov.ru/> — Социальный фонд Российской Федерации

<https://rostrud.gov.ru/> — Федеральная служба по труду и занятости РФ

<https://czn.nobl.ru/> — Управление по труду и занятости населения Нижегородской области

<https://trud-nnov.ru/> — Государственное казённое учреждение "Центр занятости населения города Нижнего Новгорода"

Интернет-ресурсы профессиональных организаций

<http://sovethr.ru/2017/04/17/4401/> — Совет по профессиональным квалификациям в области управления персоналом

<http://www.hr-a.ru/> — HR-ассоциация

<http://psyrus.ru/> — Российское психологическое общество

<https://www.rospsy.ru> — Федерация психологов образования России

<http://liros.ru/> — Международная Ассоциация профессионалов развития личности

<http://wciom.ru/> - ВЦИОМ - Всероссийский центр изучения общественного мнения

Интернет-ресурсы профессиональных изданий

<http://elibrary.ru/> — научная электронная библиотека

<http://psyjournals.ru/> — Портал психологических изданий

<https://cyberleninka.ru/> — Научная открытая электронная библиотека

<https://rpj.ru.com/> — Российский психологический журнал

<https://psy.jes.su/> — Психологический журнал

<https://www.grebennikoff.ru/product/26> — журнал «Управление человеческим потенциалом»

<https://www.rea.ru/ru/org/cathedries/prlogkaf/Pages/журнал.aspx> — журнал «Человеческий капитал и

профессиональное образование»

<https://orgpsyjournal.hse.ru/> — журнал «Организационная психология»

<https://psy-journal.hse.ru/> — Журнал «Психология. Журнал Высшей школы экономики»

<https://socionet.ru/idea.htm> - Соционет: научная информационная система

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки/специальности 44.03.02 - Психолого-педагогическое образование.

Автор(ы): Орлова Ольга Михайловна.

Заведующий кафедрой: Захарова Людмила Николаевна, доктор психологических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 20.05.2024, протокол № 12.