Лебедева Екатерина Александровна
Подписано цифровой подписью: Лебедева Екатерина Александровна
Дата: 2026.06.16 13:39:37 +03'00'

Приложение 4

к образовательной программе

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФТД.02 Социально-психологические технологии адаптации к профессиональной деятельности
(индекс, наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

38.04.04 Государственное и муниципальное управление
(код, наименование направления подготовки)

Региональное управление
(наименование образовательной программы)

очная, заочная
(форма обучения)

Год набора – 2026

Нижний Новгород

Автор(ы)-составитель(и) РПД:

Тихонина Свелана Алексеевна, профессор кафедры философии, социологии и психологии управления Нижегородского института управления – филиала РАНХиГС, д-р социол.наук, профессор

Заведующий кафедрой:

Шангин Никита Владимирович, заведующий кафедрой философии, социологии и психологии управления Нижегородского института управления – филиала РАНХиГС, канд.социол.наук, доцент

Рабочая программа дисциплины ФТД.02 Социально-психологические технологии адаптации к профессиональной деятельности одобрена на заседании кафедры философии, социологии и психологии управления Нижегородского института управления – филиала РАНХиГС

Протокол №9 от 13.03.2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы
3. Содержание и структура дисциплины
4. Типы оценочных материалов, показатели, критерии, шкалы оценивания
5. Формы аттестации и типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся
6. Формы промежуточной аттестации по дисциплине, типы оценочных материалов, показатели, критерии, шкалы оценивания
7. Методические материалы по освоению дисциплины
8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»
9. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Дисциплина ФТД.02 Социально-психологические технологии адаптации к профессиональной деятельности обеспечивает формирование у обучающихся следующих универсальных компетенций:

ОТФ/ТФ/ и реквизиты ПС	Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Образовательный результат
-	УК-5	Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия	ИУК-5.1	Организует деловые контакты и эффективную командную работу, соблюдая этические нормы и права человека и особенности социального взаимодействия с учетом национальных, этнокультурных, конфессиональных особенностей	ИУК-5.1 З‑ 1. Знает социально‑ психологические механизмы адаптации личности к профессиональной среде, включая стратегии преодоления профессионального стресса. З‑ 2. Знает этические нормы взаимодействия в коллективе и принципы учёта социокультурных различий при организации командной работы. У‑ 1. Умеет применять социально‑ психологические технологии для успешной адаптации к профессиональной деятельности: выстраивать коммуникацию, разрешать конфликты, снижать уровень стресса. У‑ 2. Умеет организовывать командную работу с учётом индивидуальных и культурных особенностей участников, создавая инклюзивную и поддерживающую рабочую среду

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы (1 з.е. = 36/27 часов), 72 академических часа.

По очной форме обучения: количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем составляет 52 часов, из них,

лекции - 16 часов, практические занятия – 32 часов, контактная работа на аттестацию в период промежуточной аттестации – 4 часов. Самостоятельная работа составляет – 20 часов.

По заочной форме обучения: количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем составляет 14 часов, из них, лекции – 4 часа, практические занятия – 10 часов. Самостоятельная работа составляет 54 часов. Контроль – 4 часа.

Дисциплина ФТД.02 Социально-психологические технологии адаптации к профессиональной деятельности является факультативной дисциплиной. В соответствии с учебным планом изучается на 1 курсе во 2 семестре (очная форма обучения), на 1 курсе сессии 3-4 (заочная форма обучения). Освоение дисциплины опирается на объем теоретических знаний в области информационно-коммуникационных технологий.

3. Содержание и структура дисциплины

3.1. Структура дисциплины

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование тем и (или) разделов		Объем дисциплины, ак.час											Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		ВСЕГО	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий								Самостоятельная работа			
			Период теоретического обучения						Период промежуточной аттестации (сессия)					
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		ИК	КСР	КЭ	Кат тэк	Контроль	СРкр	СРэк	СР	
			Л	ВЛ	ЛР	ПЗ									
Тема 1	Социально-психологическая адаптации как фактор успешной профессиональной деятельности	13	3	0	0	6	0	0	0	0		0	0	4	Дискуссия
Тема 2	Типология субъектов профессиональной дея-	13	3	0	0	6	0	0	0	0		0	0	4	Дискуссия

	тельности и их основные характеристики.													
Тема 3	Цели, ценности и смысложизненные ориентации взрослого человека	13	3	0	0	6	0	0	0	0	0	0	4	Дискуссия, работа в микрогруппах
Тема 4	Социально-психологические аспекты успеха и понятие успешной личности.	13	3	0	0	6	0	0	0	0	0	0	4	Дискуссия, коллоквиум, мозговой штурм
Тема 5	Профилактика стресса и профессионального выгорания: техники саморегуляции эмоционального состояния.	16	4	0	0	8	0	0	0	0	0	0	4	Эссе
Промежуточная аттестация		4	4	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	Зачет
Итого		72	16	0	0	32	0	0	0	4	0	0	20	

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование тем и (или) разделов		Объем дисциплины, ак.час												Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		ВСЕГО	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий									Самостоятельная работа			
			Период теоретического обучения						Период промежуточной аттестации (сессия)						
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		ИК	КСР	КЭ	Кат тэк	Контроль	СРкр	СРэк	СР	
			Л	ВЛ	ЛР	ПЗ									
Тема 1	Социально-психологическая адаптации как фактор успешной профессиональной деятельности	14	2	0	0	2	0	0	0	0		0	0	10	Дискуссия
Тема 2	Типология субъектов профессиональной деятельности и их основные харак-	12	0	0	0	2	0	0	0	0		0	0	10	Дискуссия

	теристики.													
Тема 3	Цели, ценности и смысло-жизненные ори-ентации взрос-лого человека	12	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	10	Дискуссия, работа в микро-группах
Тема 4	Социально-психологиче-ские аспекты успеха и поня-тие успешной личности.	14	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	10	Дискуссия, коллокви-ум, мозго-вой штурм
Тема 5	Профилактика стресса и про-фессионального выгорания: тех-ники саморегу-ляции эмоцио-нального состо-яния.	16	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	14	Эссе
Промежуточная аттестация		4	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	Зачет
Итого		72	4	0	0	10	0	0	0	4	0	0	54	

Используемые сокращения:

Л – лекции - занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации обучающимся педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях,).

ВЛ – видео лекции.

ЛР – лабораторные работы.

ПЗ – практические занятия (за исключением лабораторных работ).

ИК – индивидуальные консультации.

КСР – контроль самостоятельной работы
КЭ – консультации перед экзаменом
Каттэк – контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий
Контроль - контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий для заочной формы обучения
СРкр – самостоятельная работа на подготовку курсовой работы/ курсового проекта.
СРэк – самостоятельная работа на подготовку к экзамену.
СР – самостоятельная работа в семестре на подготовку к учебным занятиям.

3.2. Содержание дисциплины

Тема 1. Социально-психологическая адаптации как фактор успешной профессиональной деятельности. ИУК-5.1

Понятие и основные критерии социальной адаптации в профессиональной деятельности. Определение социальной адаптации. Этапы адаптации. Главные проблемы социально-психологической адаптации при осуществлении трудовой деятельности. Характеристика основных методов успешной профессиональной адаптации. Понятие дезадаптации. Анализ современных направлений социально-психологических исследований по адаптации к профессиональной деятельности.

Тема 2. Модели поведения человека в организации. ИУК-5.1

Типология субъектов профессиональной деятельности и их основные характеристики. Метапрограммы, детерминирующие поведение человека при осуществлении трудовой деятельности. Модели организационного поведения. Принципы построения модели организационного поведения. Формирование поведенческих моделей в организации и первичные навыки их диагностики.

Тема 3. Цели, ценности и смысло-жизненные ориентации взрослого человека. ИУК-5.1

Понятие цели, критерии цели, отличающие от желания и мечты. Принятие решений и постановка цели. Понятия: целеполагание, целенаправленность и целедостижение; их взаимосвязь и взаимодополнение. Колесо баланса жизненных целей. Формула успеха достижения целей. Жизненные ценности и смысло-жизненные ориентации: их роль в достижении цели.

Тема 4. Социально-психологические аспекты успеха и понятие успешной личности ИУК-5.1.

Понятие успеха. Критерии успешности. Понятие удачи. Стратегия успеха и стратегия избегания неудачи. Социально-психологические основы успешного\неуспешного поведения. Прокрастинация: причины возникновения и способы её преодоления. Сила намерения.

Самооценка и ограничивающие убеждения. Типологические особенности успешного человека. Простые техники тренировки достижения успеха.

Тема 5. Профилактика стресса и профессионального выгорания: техники саморегуляции эмоционального состояния. ИУК-5.1

Шкала эмоций человека. Влияние эмоций на успешность профессиональной деятельности. Понятие стресса и дистресса. Теория стресса Г. Селье. Факторы стресса в трудовой деятельности. Понятие

профессионального выгорания. Основные причины профессионального выгорания. Меры профилактики трудового стресса и профессионального выгорания. Приёмы саморегуляции эмоционального состояния.

4. Типы оценочных материалов, показатели и критерии оценивания

4.1. Оценочные материалы по дисциплине ФТД.02 Социально-психологические технологии адаптации к профессиональной деятельности входят в состав оценочных материалов по образовательной программе. Совокупность оценочных материалов по всем дисциплинам (модулям) образовательной программы составляет фонд оценочных средств (далее – ФОС). ФОС используется при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с целью оценивания достижения обучающимися планируемых результатов обучения.

4.2. ФОС разработан как комплекс проверочных заданий различного типа и уровня сложности, включает критерии и шкалы оценивания, а также «ключи» правильных ответов. ФОС формируется как отдельный документ и хранится в электронном виде, доступ к ФОС предоставлен ограниченному кругу лиц.

4.3. Для самостоятельной работы обучающихся при подготовке к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации в рабочих программах дисциплин размещены типовые проверочные задания, которые можно условно разделить на задания закрытого, комбинированного и открытого типов.

Задания закрытого типа — это тестовые задания, в которых каждый вопрос сопровождается готовыми вариантами ответов, из которых необходимо выбрать один или несколько правильных.

Задания комбинированного типа – это тестовые задания, в которых каждый вопрос сопровождается готовыми вариантами ответов, из которых необходимо выбрать один или несколько правильных и обосновать свой выбор.

Задания открытого типа — это задания, в которых на каждый вопрос должен быть предложен развернутый обоснованный ответ.

В зависимости от типа задания рекомендованы определенная последовательность выполнения и система оценивания выполнения заданий.

4.4. Типы заданий, сценарии выполнения, критерии оценивания

ТИП ЗАДАНИЯ	ИНСТРУКЦИЯ	СЦЕНАРИИ ВЫПОЛНЕНИЯ	КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ
Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа из нескольких вариантов предложенных	Прочитайте текст, выберите правильный ответ	1.Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные вариант-ты ответа. 3. Выбрать один верный ответ. 4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа (например, 3 или В).	Ответ считается верным, если правильно указана цифра или буква
Задание закрытого типа на установление соответствия	Прочитайте текст и установите соответствие	1.Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов. 2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 – вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.; список 2 – утверждения, свойства объектов и т.д. 3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов. 4. Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4).	Ответ считается верным, если правильно указаны цифры или буквы
Задание закрытого типа с выбором нескольких правильных ответов из нескольких вариантов предложенных	Прочитайте текст, выберите правильные ответы	1.Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается несколько правильных ответов из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные вариант-ты ответа. 3. Выбрать несколько правильных ответов. 4. Записать только номера (или буквы) выбранного варианта ответа (например, 1 4 или А Г).	Ответ считается верным, если правильно установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно сопоставлены с позициями другого)

Задание закрытого типа на установление последовательности	Прочитайте текст и установите последовательность	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Построить верную последовательность из предложенных элементов. 4. Записать буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности (например, БВА или 135).	Ответ считается верным, если правильно указана вся последовательность цифр
Задание комбинированного типа с выбором одного правильного ответа из предложенных и обоснованием выбора	Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа	1.Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Выбрать один верный ответ. 4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа. 5. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа (например, 4 текст обоснования).	Ответ считается верным, если правильно указана цифра или буква и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа
Задание открытого типа с развернутым ответом	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ	1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса. 2.Продумать логику и полноту ответа. 3.Записать ответ, используя четкие компактные формулировки. 4.В случае расчетной задачи, записать решение и ответ	Ответ считается верным: 1. Отсутствие фактических ошибок. 2. Раскрытие объема используемых понятий (полнота ответа). 3.Обоснованность ответа (наличие аргументов). 4. Логическая последовательность излагаемого материала.

4.5. Общая шкала оценивания результатов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с применением БРС

Итоговая балльная оценка	Традиционная система	Бинарная система	ECTS	
			Для традиционной системы	Для бинарной системы
95-100	Отлично	Зачтено	A	P/ Passed
85-94			B	P/ Passed
75-84	Хорошо		C	P/ Passed
65-74			D	P/ Passed
55-64	Удовлетворительно		E	P/ Passed
0-54	Неудовлетворительно	Не зачтено	F	F/Failed

Соотношение баллов за текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию, а также повторную промежуточную аттестацию:

Максимальная сумма баллов за текущий контроль успеваемости	Максимальная сумма баллов за промежуточную аттестацию	Максимальная итоговая балльная оценка	Максимальная сумма баллов за повторную промежуточную аттестацию
60 баллов	40 баллов	100 баллов	100 баллов

5. Формы аттестации, типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся, критерии и шкалы оценивания по контрольным точкам

5.1. В ходе реализации дисциплины ФТД.02 Социально-психологические технологии адаптации к профессиональной деятельности используются следующие формы текущего контроля успеваемости обучающихся (в том числе, задания к контрольным точкам):

Эссе, дискуссия, коллоквиум, мозговой штурм, работа в микрогруппах.

Задания к контрольным точкам:

Комбинированная комплексная проверочная работа №1

Комбинированная комплексная проверочная работа №2

5.2. Типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся (вне контрольных точек):

Тема 1. Социально-психологическая адаптации как фактор успешной профессиональной деятельности. ИУК-5.1

Подготовка к практическому занятию:

- внимательно прочитать материал лекций, относящихся к данному заня-

тию, ознакомиться с учебными материалами, включая электронные в соответствии с предложенным списком литературы в рабочей программе учебной дисциплины;
- подготовить развернутые ответы на вопросы для проведения опроса по теме практического занятия;
- понять, что осталось неясными и постараться получить на них ответ заранее;
- готовиться к практическому занятию можно как индивидуально, так и в составе малой группы.

Примерные вопросы для дискуссии и сообщений:

1. Главные проблемы социально-психологической адаптации при осуществлении трудовой деятельности.
2. Характеристика основных методов успешной профессиональной адаптации.
3. Анализ современных направлений социально-психологических исследований по адаптации к профессиональной деятельности.

Тема 2. Модели поведения человека в организации. ИУК-5.1

Подготовка к практическому занятию:

- внимательно прочитать материал лекций, относящихся к данному занятию, ознакомиться с учебными материалами, включая электронные в соответствии с предложенным списком литературы в рабочей программе учебной дисциплины;
- подготовить развернутые ответы на вопросы для проведения опроса по теме практического занятия;
- понять, что осталось неясными и постараться получить на них ответ заранее;
- готовиться к практическому занятию можно как индивидуально, так и в составе малой группы.

Примерные вопросы для дискуссии и сообщений:

1. Типология субъектов профессиональной деятельности и их основные характеристики.
2. Метапрограммы, детерминирующие поведение человека при осуществлении трудовой деятельности.
3. Модели организационного поведения.
4. Принципы построения модели организационного поведения.

Тема 3. Цели, ценности и смысло-жизненные ориентации взрослого человека. ИУК-5.1

Подготовка к практическому занятию:

- внимательно прочитать материал лекций, относящихся к данному занятию, ознакомиться с учебными материалами, включая электронные в соответствии с предложенным списком литературы в рабочей программе учебной дисциплины;
- подготовить развернутые ответы на вопросы для проведения опроса по теме практического занятия;
- понять, что осталось неясными и постараться получить на них ответ заранее;
- готовиться к практическому занятию можно как индивидуально, так и в составе малой группы.

Примерные вопросы для дискуссии и сообщений:

1. Понятие цели, критерии цели, отличающие от желания и мечты.
2. Принятие решений и постановка цели.
3. Целеполагание. Целенаправленность. Целедостижение.
4. Жизненные ценности и смысло-жизненные ориентации: их роль в достижении цели.

Работа в микрогруппах

Совместная деятельность группы обучающихся и преподавателя под управлением преподавателя с целью решения учебных и профессионально-ориентированных задач путем игрового моделирования реальной проблемной ситуации. Позволяет оценивать умение анализировать и решать типичные профессиональные задачи.

Этап погружения в совместную деятельность

Основная задача: формирование мотивации к совместной деятельности, проявление инициатив участников.

1) раздается текст студентам;

2) определяется основная проблема, лежащая в основе кейса.

Этап организации совместной деятельности

Основная задача: организация деятельности по решению проблемы, деятельность может быть организована в малых группах или индивидуально.

1) студенты распределяются по группам и в отведенное время, отвечают на вопросы;

2) студенты составляют индивидуальные ответы в единой позиции для презентации;

3) выбирается спикер, который будет презентовать решение;

4) оценивается содержательная сторона решения, техника презентации;

5) преподаватель организует и направляет общую дискуссию.

Этап анализа и рефлексии совместной деятельности

Основная задача: проявить образовательные и учебные результаты работы с кейсом.

1) анализируется эффективность организации занятия;

2) ставятся задачи для дальнейшей работы;

3) преподаватель завершает дискуссию, анализирует работу групп, подводит итоги.

Типовое задание для работы в микрогруппе:

Студенты разбиваются на группы по 4-5 человек

Каждая группа получает от преподавателя сюжет (описание) социального взаимодействия субъектов в ситуации, соответствующей изучаемой теме. Студенты выполняют задания по изученному алгоритму, применяя методики анализа современных социальных явлений и процессов, отрабатывая умение интерактивного взаимодействия и сотрудничества, толерантного поведения в социуме, используя методы формирования команды и определения собственной роли в работе команды, применяя знания динамических процессов и особенностей ролевых позиций в группе.

Время одного раунда – 15-20 мин. Шеринг в микрогруппе – 5 мин.

Тема 4. Социально-психологические аспекты успеха и понятие успешной личности. ИУК-5.1

Подготовка к практическому занятию:

- внимательно прочитать материал лекций, относящихся к данному занятию, ознакомиться с учебными материалами, включая электронные в соответствии с предложенным списком литературы в рабочей программе учебной дисциплины;
- подготовить развернутые ответы на вопросы для проведения опроса по теме практического занятия;
- понять, что осталось неясными и постараться получить на них ответ заранее;
- готовиться к практическому занятию можно как индивидуально, так и в составе малой группы.

Примерные вопросы для дискуссии и сообщений:

1. Соотношений понятий успеха и удачи.

2. Стратегия успеха и стратегия избегания неудачи.

3. Социально-психологические основы успешного\неуспешного поведения.

4. Самооценка и ограничивающие убеждения.

5. Типологические особенности успешного человека.

Примерные темы коллоквиума:

1. Понятие успеха.
2. Критерии успешности.
3.Понятие удачи.
4. Стратегия успеха и стратегия избегания неудачи.
5. Социально-психологические основы успешного\неуспешного поведения.
6. Прокрастинация и пути её преодоления.
7. Сила намерения.
8. Простые техники тренировки достижения успеха.

Примерный перечень тем для мозгового штурма

1. Понятие и критерии цели
2. Желания и мечты: в чём разница.
3. Принятие решений и постановка цели.
4. Целеполагание и целенаправленность: в чём разница.
5. Сектора колеса баланса жизненных целей.
6. Формула успеха достижения целей.

Тема 5. Профилактика стресса и профессионального выгорания: техники саморегуляции эмоционального состояния. ИУК-5.1

Подготовка к практическому занятию:

- внимательно прочитать материал лекций, относящихся к данному занятию, ознакомиться с учебными материалами, включая электронные в соответствии с предложенным списком литературы в рабочей программе учебной дисциплины;
- подготовить развернутые ответы на вопросы для проведения опроса по теме практического занятия;
- понять, что осталось неясными и постараться получить на них ответ заранее;
- готовиться к практическому занятию можно как индивидуально, так и в составе малой группы.

Примерные темы эссе:

1. Шкала эмоций человека.
2. Влияние эмоций на успешность профессиональной деятельности.
3. Понятие стресса и дистресса.
4. Теория стресса Г. Селье.

5. Факторы стресса в трудовой деятельности.

6. Понятие профессионального выгорания.

7. Основные причины профессионального выгорания.

8. Меры профилактики трудового стресса и профессионального выгорания.

9. Приёмы саморегуляции эмоционального состояния.

5.3.Один или несколько тематических блоков дисциплины завершаются контрольной точкой (далее – КТ). Текущий контроль успеваемости по дисциплине предусматривает не менее 2 (двух) и не более 10 (десяти) КТ в течение периода освоения дисциплины.

Максимальное количество баллов за любой тип работ в рамках КТ составляет 100 (сто) баллов.

Распределение весовых коэффициентов по КТ в рамках текущего контроля успеваемости по дисциплине и формулы расчета:

Наименование контрольной точки	Максимальное количество баллов за работу в рамках КТ, которое может набрать студент	Коэффициент веса контрольной точки	Результат контрольной точки, участвующий в формировании итоговой балльной оценки по дисциплине (отражается в журнале БРС в СДО)
КТ 1	100	0,2	20
КТ 2	100	0,4	40
Итого:	х	0,6	60

Формула расчета результата контрольной точки:
Результат контрольной точки = Количество баллов за работу в рамках КТ х Коэффициент веса контрольной точки.

5.4. Формы текущего контроля успеваемости обучающихся в рамках КТ и типовые оценочные материалы:

КТ-1

Темы 1,2,3

Комбинированная комплексная проверочная работа №1

Инструкция:

Тестовые задания

Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается один или несколько предложенных вариантов.

Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.

В вопросах 1.1–1.4 выберите один правильный ответ и отметьте его в бланке ответов. В вопросе 1.5 установите соответствие и запишите сочетания цифр и букв в бланк ответов

Открытые вопросы требуют развернутого ответа объемом не менее пяти предложений.

Практическое задание выполняется на отдельном листе формата А4. Необходимо продемонстрировать знание теоретического материала и умение применять его для анализа собственной профессиональной траектории и постановки целей.

Часть 1. Тестовые задания

1.1. Что понимается под социально-психологической адаптацией в профессиональной деятельности?

А) Процесс приобретения профессиональных знаний и навыков

Б) Процесс приспособления человека к условиям и требованиям профессиональной среды, включая вхождение в коллектив и принятие норм поведения

В) Повышение квалификации и карьерный рост

Г) Материальное стимулирование труда

1.2. Какой этап адаптации характеризуется постепенным преодолением производственных и межличностных проблем и переходом к стабильной работе?

А) Ознакомительный этап

Б) Этап приспособления

В) Этап ассимиляции

Г) Этап идентификации

1.3. Что такое метапрограммы в контексте организационного поведения?

А) Компьютерные программы для управления персоналом

Б) Устойчивые фильтры восприятия, определяющие способы мышления и поведения человека

В) Должностные инструкции сотрудников

Г) Программы мотивации персонала

1.4. Что отличает цель от желания и мечты?

А) Цель всегда труднодостижима

Б) Цель имеет конкретные критерии, сроки и план достижения

В) Цель не требует усилий для реализации

Г) Цель всегда связана с материальными благами

1.5. Установите соответствие между понятием и его определением:

Понятие	Определение
1. Целеполагание	А. Процесс реализации поставленной цели, получение конкретного результата

2. Целенаправленность	Б. Характеристика деятельности, выражающаяся в стремлении к достижению цели
3. Целедостижение	В. Процесс формулировки цели, ее осознания и планирования

Ответ запишите в виде сочетания цифр и букв, например: 1А2Б3В

Часть 2. Открытые вопросы

2.1. Раскройте понятие социально-психологической адаптации в профессиональной деятельности. Охарактеризуйте основные этапы адаптации и главные проблемы, возникающие на каждом этапе. Что такое дезадаптация и каковы ее признаки?

2.2. Охарактеризуйте основные модели организационного поведения. Какие принципы лежат в основе их построения? Как можно диагностировать поведенческие модели сотрудников?

2.3. Раскройте понятие цели в профессиональной деятельности. Чем цель отличается от желания и мечты? Какую роль в достижении цели играют жизненные ценности и смысложизненные ориентации человека?

Часть 3. Практическое задание

Контекст задачи: Вы — выпускник вуза, начинающий профессиональную деятельность в сфере государственного и муниципального управления. Перед вами стоит задача успешно адаптироваться к новым условиям, выстроить эффективную модель поведения в организации и определить долгосрочные профессиональные цели.

Требуется выполнить:

1. **Анализ этапов адаптации:**
   - Опишите, с какими проблемами социально-психологической адаптации вы можете столкнуться на начальном этапе работы (не менее 3 проблем).
   - Предложите методы успешной профессиональной адаптации для решения каждой из выявленных проблем.
2. **Диагностика поведенческих моделей:**
   - Используя типологию субъектов профессиональной деятельности, определите, к какому типу (например, «новатор», «исполнитель», «критик», «генератор идей») вы относитесь. Аргументируйте свой ответ, опираясь на самоанализ своих сильных сторон.
   - Какие метапрограммы (например, «стремление к/избегание от», «внутренняя/внешняя референция», «процесс/результат») наиболее характерны для вашего поведения? Как они могут повлиять на вашу профессиональную деятельность?
3. **Постановка профессиональных целей:**

- Используя методику «Колесо баланса жизненных целей», выделите 4-6 ключевых сфер вашей жизни (например, карьера, финансы, семья, здоровье, саморазвитие, отношения).
- Оцените текущую удовлетворенность каждой сферой по 10-балльной шкале.
- Сформулируйте **одну** профессиональную цель на ближайшие 3 года, используя критерии, отличающие цель от мечты (конкретность, измеримость, сроки, план).
- Проанализируйте, как достижение этой цели повлияет на другие сферы вашей жизни (укажите возможные позитивные и негативные последствия).

4. **Связь с ценностями:**
   - Определите 3 ключевые жизненные ценности, которые будут служить для вас ориентиром в профессиональной деятельности.
   - Как эти ценности соотносятся со сформулированной вами целью?

Критерии оценивания контрольного задания:

Критерии оценки	Диапазон баллов	Описание критерия
Выполнение тестовых заданий	0-15	За каждое верное тестовое задание студент получает максимум 3 балла
Качество ответов на открытые вопросы	0-30	Каждое полное и аргументированное разъяснение вопроса приносит до 10 баллов. Итоговая сумма зависит от глубины раскрытия содержания открытых вопросов.
Логически выстроенный и полный план действий	0-30	Глубина анализа проблем адаптации и обоснованность методов их решения – 8 баллов. Качество самоанализа поведенческих моделей и метапрограмм – 8 баллов. Корректность использования методики «Колесо баланса» и качество формулировки цели – 8 баллов. Осмысленность связи цели с жизненными ценностями – 6 баллов.
Общая логика и целостность представленного материала	0-25	Общая структура документа демонстрирует логику изложения мыслей, отсутствие противоречий и внутреннюю связность текста.

КТ-2
Темы 4,5
Комбинированная комплексная проверочная работа №2

Инструкция:

Тестовые задания

Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается один или несколько предложенных вариантов.

Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.

В вопросах 1.1–1.4 выберите один правильный ответ и отметьте его в бланке ответов. В вопросе 1.5 установите соответствие и запишите сочетания цифр и букв в бланк ответов.

Открытые вопросы требуют развернутого ответа объемом не менее пяти предложений.

Практическое задание выполняется на отдельном листе формата А4. Необходимо продемонстрировать знание теоретического материала и умение применять его для самоанализа и разработки программы личностного роста.

Часть 1. Тестовые задания (выберите один правильный ответ)

1.1. Что такое прокрастинация?

А) Стремление к постоянному совершенствованию

Б) Склонность к откладыванию важных дел, приводящая к жизненным проблемам

В) Высокий уровень самомотивации

Г) Способность быстро принимать решения

1.2. Кто из ученых разработал теорию стресса и ввел понятия «стресс» и «дистресс»?

А) З. Фрейд

Б) Г. Селье

В) К. Юнг

Г) А. Маслоу

1.3. Что из перечисленного относится к стратегии избегания неудачи?

А) Постановка сложных, но достижимых целей

Б) Выбор легких задач, гарантирующих успех, чтобы избежать провала

В) Поиск новых возможностей для развития

Г) Готовность рисковать ради достижения цели

1.4. Какая эмоция, согласно шкале эмоций, соответствует наиболее высокому энергетическому уровню?

А) Апатия

Б) Страх

В) Гнев
Г) Энтузиазм

1.5. Установите соответствие между фазой профессионального выгорания (по Г. Селье) и ее характеристикой:

Фаза	Характеристика
1. Тревога	А. Истощение эмоционально-энергетических ресурсов, падение работоспособности
2. Резистенция	Б. Мобилизация защитных сил, сопротивление нарастающему стрессу
3. Истощение	В. Первичная реакция на стрессор, мобилизация адаптационных возможностей

Ответ запишите в виде сочетания цифр и букв, например: 1А2Б3В

Часть 2. Открытые вопросы

2.1. Раскройте понятие успеха в профессиональной деятельности. Чем отличается стратегия успеха от стратегии избегания неудачи? Что такое прокрастинация, каковы ее причины и способы преодоления?

2.2. Раскройте понятие стресса и дистресса по Г. Селье. Каковы основные факторы стресса в трудовой деятельности? Охарактеризуйте понятие профессионального выгорания и его основные причины.

2.3. Какие меры профилактики трудового стресса и профессионального выгорания вы знаете? Охарактеризуйте основные приемы саморегуляции эмоционального состояния.

Часть 3. Практическое задание

Контекст задачи: Вы — молодой специалист, работающий в сфере государственного и муниципального управления. За последние полгода вы столкнулись с высокой нагрузкой, необходимостью осваивать большой объем новой информации, частыми стрессовыми ситуациями. Вы замечаете у себя признаки усталости, снижение интереса к работе, трудности с концентрацией внимания, откладывание важных задач.

Требуется выполнить:

1. **Анализ прокрастинации и ограничивающих убеждений:**
    - Выявите не менее 3 задач, которые вы склонны откладывать (прокрастинировать) в рабочее время.
    - Проанализируйте возможные причины прокрастинации применительно к каждой задаче (страх неудачи, перфекционизм, отсутствие интереса, неясность цели и т.д.).
    - Сформулируйте 2-3 ограничивающих убеждения, которые могут мешать вам быть более успешным (например, «я не справлюсь», «это слишком сложно», «меня не оценят»).

- Предложите способы преодоления прокрастинации и замены ограничивающих убеждений на поддерживающие.

2. **Диагностика стратегии поведения:**
   - Определите, какая стратегия (достижения успеха или избегания неудачи) преобладает в вашем профессиональном поведении. Приведите примеры.
   - Опишите свои типологические особенности, которые помогают или мешают вам достигать успеха (не менее 3 качеств).
3. **Оценка уровня стресса и профилактика выгорания:**
   - Оцените по 10-балльной шкале свой текущий уровень стресса (где 1 — полное спокойствие, 10 — состояние дистресса).
   - Перечислите основные факторы стресса в вашей профессиональной деятельности (не менее 4 факторов).
   - Проанализируйте, есть ли у вас признаки профессионального выгорания (эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция профессиональных достижений). Опишите их, если они есть.
4. **Разработка программы саморегуляции:**
   - Составьте индивидуальную программу профилактики стресса и профессионального выгорания, включив в нее:
     - приемы саморегуляции эмоционального состояния (дыхательные техники, релаксация, переключение внимания) — не менее 2;
     - меры по организации рабочего времени и отдыха (режим труда и отдыха, планирование) — не менее 2;
     - способы поддержания физического и психологического здоровья (спорт, хобби, общение) — не менее 2.
   - Для каждого пункта укажите ожидаемый эффект.

Критерии оценивания контрольного задания:

Критерии оценки	Диапазон баллов	Описание критерия
Выполнение тестовых заданий	0-15	За каждое верное тестовое задание студент получает максимум 2 балла
Качество ответов на открытые вопросы	0-30	Каждое полное и аргументированное разъяснение вопроса приносит до 10 баллов. Итоговая сумма зависит от глубины раскрытия содержания открытых вопросов.
Логически выстроенный и полный план действий	0-30	Глубина самоанализа прокрастинации и ограничивающих убеждений – 8 баллов. Качество диагностики поведенческой

		стратегии и типологических особенностей – 6 баллов. Адекватность оценки уровня стресса и признаков выгорания – 6 баллов. Полнота и реалистичность разработанной программы саморегуляции – 10 баллов.
Общая логика и целостность представленного материала	0-25	Общая структура документа демонстрирует логику изложения мыслей, отсутствие противоречий и внутреннюю связность текста.

5.5. Описание дополнительных материалов и оборудования, необходимых для выполнения проверочных заданий (*при необходимости*). Нет.

6. Формы промежуточной аттестации, критерии и шкала оценивания, типовые оценочные материалы по дисциплине

6.1. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

6.2. Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации.

Типовые проверочные задания для самоподготовки обучающегося к промежуточной аттестации:

Тема 1. Социально-психологическая адаптации как фактор успешной профессиональной деятельности. ИУК-5.1

1. Задания открытого типа.

1.1. Вопросы открытого типа.

№ п.п.	Вопрос
1	Раскройте понятие социальной адаптации в профессиональной деятельности. Каковы основные критерии успешной адаптации?
2	Охарактеризуйте основные этапы адаптации человека к профессиональной деятельности.
3	Каковы главные проблемы социально-психологической адаптации при осуществлении трудовой деятельности?
4	Раскройте понятие дезадаптации. Каковы её причины и проявления в профессиональной сфере?

1.2. Контрольное задание:

Разработайте программу первичной адаптации для нового сотрудника государственного учреждения (на примере конкретной должности), включающую мероприятия на всех этапах адаптационного периода.

2. Задания комбинированного типа.
   2.1. Тестовые задания с обоснованием выбора.

№ п.п.	Содержание задания	Правильный ответ	Аргументы, обосновывающие выбор ответа
1.	Какой этап адаптации характеризуется тем, что сотрудник начинает отождествлять себя с организацией и принимать ее ценности как свои? А) Ознакомительный Б) Приспособления В) Ассимиляции Г) Кризисный		
2.	Что является главным признаком успешной социально-психологической адаптации? А) Высокая зарплата Б) Отсутствие конфликтов и ощущение комфорта в коллективе В) Наличие отдельного кабинета Г) Частые командировки		

3. Задания закрытого типа.
   3.1. Тестовые задания.

1. Процесс активного приспособления человека к условиям профессиональной среды называется:
   А) Профессиональное развитие
   Б) Социально-психологическая адаптация
   В) Карьерный рост
   Г) Повышение квалификации
2. Состояние несоответствия человека требованиям профессиональной среды — это:
   А) Резистенция
   Б) Дезадаптация

В) Мобилизация
Г) Идентификация

3. К функциям групповых норм НЕ относится:
   А) Регулятивная
   Б) Оценочная
   В) Санкционирующая
   Г) Разрушительная
4. На каком этапе адаптации происходит знакомство с нормами и правилами организации?
   А) Ассимиляции
   Б) Ознакомительном
   В) Приспособления
   Г) Интеграции

Тема 2. Модели поведения человека в организации. ИУК-5.1

1. Задания открытого типа.

1.1. Вопросы открытого типа.

№ п.п.	Вопрос
1	Охарактеризуйте типологию субъектов профессиональной деятельности и их основные характеристики.
2	Раскройте понятие метапрограмм, детерминирующих поведение человека при осуществлении трудовой деятельности.
3	Какие модели организационного поведения существуют? Дайте их характеристику.
4	Каковы принципы построения модели организационного поведения? Как осуществляется диагностика поведенческих моделей?

1.2. Контрольное задание:

Проведите анализ поведенческих моделей сотрудников вашей организации (или учебной группы), используя известные вам типологии. Определите, какие модели преобладают и как это влияет на эффективность совместной деятельности.

2. Задания комбинированного типа.

2.1. Тестовые задания с обоснованием выбора.

№ п.п.	Содержание задания	Правильный ответ	Аргументы, обосновывающие выбор ответа
1.	Метапрограмма «внутренняя референция» означает, что человек:		

	А) Ориентируется на мнение окружающих Б) Оценивает свою работу, опираясь на собственные стандарты В) Нуждается в постоянной обратной связи Г) Избегает ответственности		
2.	Какой тип сотрудника наиболее ценен на этапе внедрения инноваций? А) Исполнитель Б) Новатор В) Критик Г) Организатор		

3. Задания закрытого типа.

3.1. Тестовые задания.

1. Устойчивые фильтры восприятия, определяющие поведение человека — это:
   А) Инстинкты
   Б) Метапрограммы
   В) Привычки
   Г) Рефлексы
2. Модель поведения «лояльный сотрудник» характеризуется:
   А) Ориентацией только на зарплату
   Б) Разделением ценностей организации
   В) Постоянной критикой начальства
   Г) Избеганием любой работы
3. Метапрограмма «процесс/результат» определяет, на что человек обращает внимание:
   А) На зарплату
   Б) На отношения с коллегами
   В) На способ выполнения задачи или на конечный итог
   Г) На карьерный рост
4. Для диагностики поведенческих моделей чаще всего используется:
   А) Хронометраж
   Б) Наблюдение
   В) Бухгалтерский учет
   Г) Инвентаризация

Тема 3. Цели, ценности и смысло-жизненные ориентации взрослого человека. ИУК-5.1

1. Задания открытого типа.

1.1. Вопросы открытого типа.

№ п.п.	Вопрос
1	Раскройте понятие цели. Каковы критерии, отличающие цель от желания и мечты?
2	Охарактеризуйте взаимосвязь и взаимодополнение понятий: целеполагание, целенаправленность и целедостижение.
3	Раскройте методику «Колесо баланса жизненных целей». Как она применяется в планировании профессионального развития?
4	Какова роль жизненных ценностей и смысло-жизненных ориентаций в достижении профессиональных целей?

1.2. Контрольное задание:

Составьте собственное «Колесо баланса жизненных целей» по 8 сферам жизни. Сформулируйте 2-3 профессиональные цели на ближайший год, используя технологию SMART, и определите, какие ценности лежат в их основе.

2. Задания комбинированного типа.

2.1. Тестовые задания с обоснованием выбора.

№ п.п.	Содержание задания	Правильный ответ	Аргументы, обосновывающие выбор ответа
1.	Какой критерий цели означает, что результат можно проверить цифрами или фактами? А) Конкретность Б) Измеримость В) Достижимость Г) Ограниченность во времени		
2.	Что произойдет, если профессиональная цель человека не согласована с его базовыми жизненными ценностями? А) Цель будет достигнута быстрее		

	Б) Возникнет внутренний конфликт, снижение мотивации и удовлетворенности В) Это никак не повлияет Г) Цель станет недостижимой		

3. Задания закрытого типа.
   3.1. Тестовые задания.

1. Критерий SMART «Time-bound» означает, что цель должна быть:
   А) Конкретной
   Б) Измеримой
   В) Ограниченной во времени
   Г) Достижимой
2. Процесс формулировки цели называется:
   А) Целедостижение
   Б) Целеполагание
   В) Целенаправленность
   Г) Целесообразность
3. «Колесо баланса» помогает:
   А) Рассчитать бюджет
   Б) Оценить сбалансированность различных сфер жизни
   В) Научиться рисовать
   Г) Выбрать профессию
4. Согласно В. Франклу, ведущим критерием сформированности личности является:
   А) Уровень IQ
   Б) Способность находить и реализовывать смысл жизни
   В) Материальный достаток
   Г) Социальный статус

Тема 4. Социально-психологические аспекты успеха и понятие успешной личности. ИУК-5.1

1. Задания открытого типа.

1.1. Вопросы открытого типа.

№ п.п.	Вопрос
1	Раскройте понятие успеха. Каковы критерии успешности в профессиональной деятельности?
2	Сравните стратегию успеха и стратегию избегания неудачи. Каковы их социально-психологические основы?
3	Раскройте понятие прокрастинации. Каковы причины её возникновения и способы преодоления?

4	Охарактеризуйте типологические особенности успешного человека. Какие техники тренировки достижения успеха существуют?

1.2. Контрольное задание:

Проведите самоанализ на предмет выявления ограничивающих убеждений, мешающих профессиональному развитию. Предложите способы их трансформации и составьте план работы над собой.

2. Задания комбинированного типа.

2.1. Тестовые задания с обоснованием выбора.

№ п.п.	Содержание задания	Правильный ответ	Аргументы, обосновывающие выбор ответа
1.	Чем принципиально отличается успех от удачи? А) Удача — результат усилий, успех — везение Б) Успех — результат целенаправленных усилий, удача — стечение обстоятельств В) Это одно и то же Г) Успех измеряется деньгами, удача — нет		
2.	Какая психологическая особенность лежит в основе стратегии избегания неудачи? А) Высокая самооценка Б) Страх провала и низкая уверенность в своих силах В) Желание славы Г) Альтруизм		

3. Задания закрытого типа.

3.1. Тестовые задания.

1. Склонность к откладыванию важных дел называется:
   А) Прогрессия
   Б) Прокрастинация
   В) Профанация
   Г) Проекция
2. Стратегия успеха предполагает:

А) Выбор самых легких задач
Б) Постановку амбициозных, но достижимых целей
В) Отказ от любой деятельности
Г) Ожидание помощи извне

3. К типологическим особенностям успешного человека НЕ относится:
А) Целеустремленность
Б) Ответственность
В) Пассивность
Г) Настойчивость
4. «Сила намерения» в контексте достижения целей — это:
А) Магическое заклинание
Б) Сфокусированное желание, подкрепленное волей и действиями
В) Пассивное ожидание чуда
Г) Отказ от усилий

Тема 5. Профилактика стресса и профессионального выгорания: техники саморегуляции эмоционального состояния. ИУК-5.1

1. Задания открытого типа.

1.1. Вопросы открытого типа.

№ п.п.	Вопрос
1	Как влияют эмоции на успешность профессиональной деятельности? Охарактеризуйте шкалу эмоций человека.
2	Раскройте понятие стресса и дистресса. Охарактеризуйте теорию стресса Г. Селье.
3	Каковы основные факторы стресса в трудовой деятельности? Раскройте понятие профессионального выгорания и его причины.
4	Каковы меры профилактики трудового стресса и профессионального выгорания? Какие приёмы саморегуляции эмоционального состояния вы знаете?

1.2. Контрольное задание:

Разработайте индивидуальный план профилактики профессионального выгорания, включив в него методы саморегуляции эмоционального состояния, техники тайм-менеджмента и мероприятия по восстановлению ресурсов.

2. Задания комбинированного типа.

2.1. Тестовые задания с обоснованием выбора.

№ п.п.	Содержание задания	Правильный ответ	Аргументы, обосновывающие выбор ответа

1.	Какая фаза стресса, по Селье, наступает, если организм долго не может справиться с нагрузкой? А) Тревога Б) Резистенция В) Истощение Г) Мобилизация		
2.	Почему техника «глубокого дыхания» помогает снизить стресс? А) Она насыщает мозг кислородом и активирует парасимпатическую нервную систему, отвечающую за расслабление Б) Она отвлекает от работы В) Это просто модно Г) Она повышает давление		

3. Задания закрытого типа.
   3.1. Тестовые задания.

1. Понятие «дистресс» ввел:
   А) З. Фрейд
   Б) Г. Селье
   В) И. Павлов
   Г) А. Маслоу
2. Фаза стресса, характеризующаяся мобилизацией защитных сил организма:
   А) Тревога
   Б) Резистенция
   В) Истощение
   Г) Латентная
3. К факторам профессионального выгорания относится:
   А) Интересная работа
   Б) Высокая нагрузка и отсутствие поддержки
   В) Хорошая зарплата
   Г) Комфортный офис
4. К приемам саморегуляции НЕ относится:
   А) Дыхательная гимнастика
   Б) Мышечная релаксация
   В) Употребление алкоголя
   Г) Визуализация

6.3. Критерии и шкала оценивания на основе БРС.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ	РЕЗУЛЬТАТ В БАЛЛАХ
Дан полный, в логической последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, где он продемонстрировал знания предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину, самостоятельно, и исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы, приводит собственные примеры по проблематике поставленного вопроса, решил предложенные практические задания без ошибок	40
Дан развернутый ответ на поставленный вопрос, где обучающийся демонстрирует знания, приобретенные на лекционных и семинарских занятиях, а также полученные посредством изучения обязательных учебных материалов по курсу, дает аргументированные ответы, приводит примеры, в ответе присутствует свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается неточность в ответе. Решил предложенные практические задания с небольшими неточностями.	30-39
Дан ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой дисциплины, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы, знанием основных вопросов теории, слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры, недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа и решении практических заданий.	20-29
Дан ответ, который содержит ряд серьезных неточностей, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы, незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов, неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Выводы поверхностны. Решение практических заданий не выполнено, т.е. обучающийся не способен ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах преподавателя.	0-19

6.4. Для решения контрольных заданий обучающемуся разрешается использование калькулятора.

7. Методические материалы по освоению дисциплины (модуля)

Подготовка к лекциям.

Главное в период подготовки к лекционным занятиям – научиться методам самостоятельного умственного труда, сознательно развивать свои творческие способности и овладевать навыками творческой работы. Для этого необ-

ходимо строго соблюдать дисциплину учебы и поведения. Четкое планирование своего рабочего времени и отдыха является необходимым условием для успешной самостоятельной работы. В основу его нужно положить рабочие программы изучаемых в семестре дисциплин. Каждому обучающемуся следует составлять еженедельный и семестровый планы работы, а также план на каждый рабочий день. С вечера всегда надо распределять работу на завтрашний день. В конце каждого дня целесообразно подводить итог работы: тщательно проверить, все ли выполнено по намеченному плану, не было ли каких-либо отступлений, а если были, по какой причине это произошло. Нужно осуществлять самоконтроль, который является необходимым условием успешной учебы. Если что-то осталось невыполненным, необходимо изыскать время для завершения этой части работы, не уменьшая объема недельного плана.

Самостоятельная работа на лекции.

Слушание и запись лекций – сложный вид вузовской аудиторной работы. Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность обучающегося. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим обучающимся. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Этому в большой степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Лучше если они будут собственными, чтобы не приходилось просить их у однокурсников и тем самым не отвлекать их во время лекции. Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов. Не лишним будет и изучение основ стенографии. Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть знаниями.

Подготовка к практическим занятиям.

Подготовку к каждому практическому занятию каждый обучающийся должен начать с ознакомления с планом практического занятия, который отражает содержание предложенной темы. Тщательное продумывание и изучение вопросов плана основывается на проработке текущего материала лекции, а затем изучения обязательной и дополнительной литературы, рекомендованную к данной теме. На основе индивидуальных предпочтений обучающемуся необхо-

димо самостоятельно выбрать тему доклада по проблеме практического занятия и по возможности подготовить по нему презентацию. Если программой дисциплины предусмотрено выполнение практического задания, то его необходимо выполнить с учетом предложенной инструкции (устно или письменно). Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и желательно внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса. Результат такой работы должен проявиться в способности обучающегося свободно ответить на теоретические вопросы практического занятия, его выступлении и участии в коллективном обсуждении вопросов изучаемой темы, правильном выполнении практических заданий и контрольных работ.

Работа с источниками.

В процессе подготовки к практическим занятиям, обучающимся необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем, что позволяет обучающимся проявить свою индивидуальность в рамках выступления на занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

Подготовка к зачету.

К зачету необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. В самом начале учебного курса необходимо ознакомиться со следующей учебно-методической документацией:

- программой дисциплины;
- перечнем знаний и умений, которыми студент должен владеть;
- тематическими планами лекций, семинарских занятий;
- учебником, учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами;
- перечнем и тематикой письменных работ, а также методическими рекомендациями по их выполнению;
- перечнем вопросов.

Вопросы для самостоятельной подготовки к лекционным и практическим занятиям:

Тема 1. Социально- психологическая адаптации как фактор успешной профессиональной деятельности

1. Виды адаптации в профессиональной деятельности.

2. Характерные затруднения социально-психологической адаптации при осуществлении трудовой деятельности.

3. Причины основных затруднений профессиональной адаптации.

4. Регулятивные, оценочные, санкционирующие и стабилизирующие функции групповых норм

Тема 2. Типология субъектов профессиональной деятельности и их основные характеристики.

1. Типология сотрудников и их основные социально-психологические характеристики.

2. Специфика поведения в организации в зависимости от типа сотрудника.

3. Типология руководителей и уровень развития организации

4. Фильтры восприятия и модели организационного поведения.

Тема 3. Цели, ценности и смысло-жизненные ориентации взрослого человека

1. Индивидуальная система смыслов, самобытность, неповторимость, уникальность личности.

2. Жизненное и профессиональное самоопределение.

3. Сферы жизни, в которых человек может найти смысл своей жизни.

4. Связь смысла жизни с будущим, настоящим и прошлым человека.

5. Смысл жизни - ведущий критериий сформированности личности.

Тема 4. Социально- психологические аспекты успеха и понятие успешной личности.

1. Критерии оценки успеха.

2. Дифференциация понятий «успех» и «успешность».

3. Субъективное переживание и условия достижения успеха.

4. Стереотипные представления об успехе и успешном человеке.

5. Способы достижения успеха

Тема 5. Профилактика стресса и профессионального выгорания: техники саморегуляции эмоционального состояния.

1. Саморегуляция как способ восстановления сил и мобилизации ресурсов организма.

2. Управление психоэмоциональным состоянием с помощью слов, мыслеобразов и др.

3. Эмоциональное напряжение специалиста.

4. Профессиональный стресс и проблема эмоционального выгорания.

5. Психическая регуляция как способ профилактики синдрома эмоционального выгорания.

Для самостоятельной подготовки к лекционным и практическим занятиям рекомендуется использовать электронные информационно-образовательные ресурсы Нижегородского института управления – филиала РАНХиГС - http://lms.ranepa.ru/.

8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

8.1. Основная литература

1. Кононова, О. Б. Психология труда, инженерная психология и эргономика : учебное пособие / О. Б. Кононова. — Санкт-Петербург : ПГУПС, 2025. — 74 с. — ISBN 978-5-7641-2085-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/505265

2. Мальцева, Т. В. Психологическое консультирование личности в процессе профессионализации : учебное пособие / Т.В. Мальцева, И.Е. Реуцкая, В.Е. Петров. — Москва : РИОР : ИНФРА-М, 2025. — 136 с. — (Высшее образование). — DOI: https://doi.org/10.29039/01836-1. - ISBN 978-5-369-01836-1. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2169241

3. Организационная психология : учебник / А.Б. Леонова, Т.Ю. Базаров, М.М. Абдуллаева [и др.] ; под общ. ред. А.Б. Леоновой. — Москва : ИНФРА-М, 2026. — 429 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс]. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-16-020922-7. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2239066

8.2. Дополнительная литература

1. Есина, С. В. Трудовая адаптация лиц с ОВЗ: обучение, трудоустройство, профессиональная деятельность : учебное пособие / С. В. Есина, И. Ю. Елькина. — Москва : МУИВ, 2024. — 156 с. — ISBN 978-5-9580-0751-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/443087

2. Ридецкая О. Г. Психологическое сопровождение профессиональной деятельности: Хрестоматия / О.Г. Ридецкая. - Москва : ЕАОИ, 2024. - 800 с. - ISBN 978-5-374-00573-8. - URL: https://ibooks.ru/bookshelf/394929/reading

3. Сергеев, С. Ф. Введение в когнитивную эргономику и инженерную психологию : учебное пособие / С. Ф. Сергеев. — Москва, Вологда : Инфра-Инженерия, 2024. — 256 с. — ISBN 978-5-9729-2005-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/144524.html

8.3. Нормативные правовые документы и иная правовая информация

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.04.2021 №245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»

3. Приказ от 12 декабря 2024 года N 02-2531 "Об утверждении Положения о единой балльно-рейтинговой системе оценивания успеваемости студентов Академии и ее использовании при поведении текущей и промежуточной аттестации"

4. Указ Президента Российской Федерации от 30.06.2016 №306 (ред. от 19.07.2018 г.) «О Совете при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам»

5. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации до 2024 года».

6.Постановление Правительства РФ от 31.10.2018 №1288 (ред. от 03.01.2019) «Об организации проектной деятельности в Правительстве Российской Федерации» (вместе с «Положением об организации проектной деятельности в Правительстве Российской Федерации»).

8.4. Интернет-ресурсы

1. Президент Российской Федерации: http://kremlin.ru Совет Федерации: http://www.council.gov.ru

2. Информационный канал Совета Федерации: http://www.akdi.ru/sf/ Государственная Дума: http://www.duma.gov.ru

3. Информационный канал Государственной Думы: http://www.akdi.ru/gd/inf_k.htm Конституционный суд России: http://ksrf.ru

4. Информационный канал Конституционного Суда России: http://www.akdi.ru/ks Верховный Суд России: http://www.supcourt.ru

5. Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации: https://digital.gov.ru/ru/

6. Сервер органов государственной власти РФ: http://www.gov.ru Правительство РФ: http://www.government.gov.ru

7. Уполномоченный по правам человека в Российской Федерации: http://www.ombudsman.gov.ru/

8. Генпрокуратура РФ: www.genproc.gov.ru ФЦП «Электронная Россия»: http://e-rus.ru ГАС «Управление: http://gasu.gov.ru/

9. Российская государственная библиотека: www.rsi.ru / Консультант Плюс: http://www.consultant.ru/

10. Гарант Сервис: http://www.garant.ru/

9. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

9.1. Материально-техническая база

Перечень материально-технического обеспечения:

1. Учебные аудитории, оборудованные для проведения учебных занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, коллоквиумов, мероприятий текущего контроля и промежуточной аттестации, в том числе мультимедийным оборудованием для демонстрации электронных презентаций и аудио- и видеоматериалов;
2. Компьютерные классы для выполнения групповых тестовых и иных заданий, а также для самостоятельной работы обучающихся оснащенные компьютерной техникой и обеспечением доступа к сети «Интернет» и доступа в электронную информационно- образовательную среду организации;
3. Специализированные аудитории и лаборатории;
4. Библиотека с обеспечением печатными изданиями или электронно-библиотечная система обеспечивающая доступ к электронным изданиям (электронная библиотека);
5. Читальный зал;
6. Технические средства обучения: персональные компьютеры; компьютерные проекторы; звуковые динамики; программные средства, обеспечивающие просмотр видеофайлов в форматах AVI, MPEG-4, DivX, RMVB, WMV и др.

9.2. Информационные технологии, программное обеспечение:

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используютсяинформационные технологии и программное обеспечение:

1. Современная операционная система.
2. Kaspersky Endpoint Security (или аналог).
3. Средство просмотра файлов формата pdf.
4. Современные офисные средства (текстовые и табличные редакторы, средстваработы с презентационными материалами и т.д.).
5. Архиватор 7-Zip.
6. Система дистанционного обучения.
7. Автоматизированная библиотечная система.

9.3. Информационные справочные системы:

1. https://www.iprbookshop.ru – Электронно-библиотечная система [ЭБС]«IPRSMART» (ранее – IPRBooks)
2. https://e.lanbook.com - Электронно-библиотечная система [ЭБС] «Лань».

3. Электронно-библиотечная система [ЭБС] «Znanium.com».
4. https://www.book.ru - Электронно-библиотечная система [ЭБС] «Book.ru».
5. https://ibooks.ru - Электронно-библиотечная система [ЭБС] «ibooks.ru».
6. https://ranepalib.miflib.ru - Электронная библиотека издательства «МИФ».
7. https://eivis.ru – Ивис. Полные тексты российских научных и практических журналов, а также газет центральной прессы России. Доступ с ip-адресов локальной сети Института.
8. http://www.consultant.ru/ - Справочно-правовая система «Консультант».
9. http://www.garant.ru/ Справочно-правовая система «Гарант».