

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Петербургский государственный университет путей сообщения  
Императора Александра I»  
(ФГБОУ ВО ПГУПС)

Кафедра «*Прикладная психология*»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
дисциплины  
**Б1.О.11 «ВВЕДЕНИЕ В ПРОФЕССИЮ»**  
для направления подготовки  
**37.03.01 «Психология»**

по профилю  
**«Психология»**

Форма обучения – очная

Санкт-Петербург  
2025

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЙ

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «*Прикладная психология*»  
Протокол № 6 от 13 января 2025 г

Заведующий кафедрой  
«*Прикладная психология*»



*E. F. Ященко*

13 января 2025 г

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП ВО  
13 января 2025 г



*E. F. Ященко*

## 1. Цели и задачи дисциплины

Рабочая программа дисциплины «*Введение в профессию*» (Б1.О.11) (далее – дисциплина) составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта подготовки высшего образования (ФГОС ВО) по направлению 37.04.01 «Психология» (уровень магистратуры), утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от «29» июля 2020 г. № 841 с учетом Профессионального стандарта 03.008 – «Психолог в социальной сфере», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 14 сентября 2023 г. N 716н. Целью изучения дисциплины является ознакомление с основными приемами эффективного управления собственным временем и способами поддерживания профессиональной компетенции психолога, а также формирование умения эффективно планировать и контролировать собственное время и поддерживать уровень профессиональной компетенции

Для достижения цели дисциплины решаются следующие задачи:

- ознакомиться с основными приемами эффективного управления собственным временем;
- ознакомиться с основными методиками самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни;
- ознакомиться со способами поддерживания уровня профессиональной компетенции психолога;
- сформировать умение эффективно планировать и контролировать собственное время;
- сформировать умение использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения
- сформировать умение поддерживать уровень профессиональной компетенции психолога

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций

Планируемыми результатами обучения по дисциплине (модулю) является формирование у обучающихся компетенций и/или части компетенций. Сформированность компетенций и/или части компетенций оценивается с помощью индикаторов достижения компетенций.

| Индикаторы достижения компетенций  | Результаты обучения по дисциплине (модулю)   |
|--|--|
| <b>УК-6.</b> Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни                     |  |
| <b>УК-6.1.1.</b> Знает основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни | Обучающийся знает: <ul style="list-style-type: none"><li>– основные приемы эффективного управления собственным временем;</li><li>– основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни</li></ul> |

| Индикаторы достижения компетенций  | Результаты обучения по дисциплине (модулю)  |
|--|---|
| <b>УК-6.2.1.</b> Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения | Обучающийся умеет: <ul style="list-style-type: none"> <li>– эффективно планировать и контролировать собственное время;</li> <li>– использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения в профессиональной деятельности психолога</li> </ul> |
| <b>ОПК-7.</b> Способен поддерживать уровень профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания и готовности работать под супервизией    |   |
| <b>ОПК-7.1.1</b> Знает способы поддерживания уровня профессиональной компетенции   | Обучающийся знает: <ul style="list-style-type: none"> <li>– способы поддерживания уровня профессиональной компетенции психолога</li> <li>–</li> </ul>   |
| <b>ОПК-7.2.1</b> Умеет поддерживать уровень профессиональной компетенции   | Обучающийся умеет: <ul style="list-style-type: none"> <li>– поддерживать уровень профессиональной компетенции психолога</li> </ul>  |

### 3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина Б1.О.11 «Введение в профессию» относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины (модули)».

### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы   | Всего часов |
|--|-------------|
| Контактная работа (по видам учебных занятий)<br>В том числе: | 80          |
| – лекции (Л)   | 48          |
| – практические занятия (ПЗ)                                  | 32          |
| – лабораторные работы (ЛР)                                   | 0           |
| Самостоятельная работа (СРС) (всего)                         | 28          |
| Контроль   | 36          |
| Форма контроля (промежуточной аттестации)                    | Э           |
| Общая трудоемкость: час / з.е.                               | 144/4       |

Примечание: «Форма контроля» – экзамен (Э)

### 5. Структура и содержание дисциплины

#### 5.1. Разделы дисциплины и содержание рассматриваемых вопросов

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела | Индикаторы достижения компетенций |
|-------|---------------------------------|--------------------|-----------------------------------|
|       | <b>1 семестр</b>                |                    |                                   |

|   |  |   |           |
|---|--|---|-----------|
| 1 | <b>Основные методы самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни</b> | <b>Лекция 1-2</b> Тема «Общая характеристика саморазвития человека. Саморазвитие в контексте жизненного пути человека: основные методики» (4часа)   | УК-6.1.1. |
|   |  | <b>Практическое занятие 1</b> Тема «Психологические методы саморазвития человека: стратегии определения жизненных целей» (2часа)  | УК-6.2.1. |
|   |  | <b>Лекция 3-4</b> Тема «Саморазвитие как проявление субъектности человека. Методики саморазвития личности как необходимое условие профессионального становления психолога» (4часа)        | УК-6.1.1. |
|   |  | <b>Практическое занятие 2.</b> Тема «Методы саморазвития личности и построения карьеры» (4часа)   | УК-6.2.1. |
|   |  | <b>Лекция 5-6</b> Тема «Основные методики самоконтроля. Самоконтроль как личностно-мотивационный ресурс» (4часа)  | УК-6.1.1. |
|   |  | <b>Практическое занятие 3.</b> Тема «Техники психической саморегуляции» (2часа)   | УК-6.2.1. |
|   |  | <b>Лекция 7-8</b> Тема «Методики самообразования и самоорганизации личности» (4часа)  | УК-6.1.1. |
|   |  | <b>Практическое занятие 4.</b> Тема «Самоорганизация как компонент профессионального саморазвития. Диагностический инструментарий надпрофессиональных компетенций студентов вуза» (4часа) | УК-6.2.1. |
|   |  | <b>Лекция 9-10</b> Тема «Самосознание как орган саморазвития: методики профессионального самосознания» (4часа)  | УК-6.1.1. |
|   |  | <b>Практическое занятие 5</b> Тема «Программа психологического тренинга «Личностно-профессиональное развитие студентов-психологов младших курсов» (4часа)                                 | УК-6.2.1. |
|   |  | <b>Лекция 11-12</b> Тема «Приемы эффективного управления собственным временем» (4часа)  | УК-6.1.1. |
|   |  | <b>Практическое занятие 6</b> Тема «Самооценка: личное отношение к своему времени» (2 часа)   | УК-6.2.1. |

|   |   |  |                        |
|---|---|--|------------------------|
|   |   | <p>Самостоятельная работа.<br/>Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в учебниках и учебных пособиях п. 8.5.<br/>Подготовка к тестированию в текущем контроле. Подготовка к выполнению задания текущего контроля. Подготовка к текущей аттестации.<br/>Подготовка к практическим занятиям.<br/>Проработка конспекта лекций.</p> | УК-6.1.1.<br>УК-6.2.1. |
| 2 | Способы поддерживания уровня профессиональной компетенции | <b>Лекция 13-14</b> Тема «Структура и способы поддерживания уровня профессиональной компетенции практического психолога» (4часа)   | ОПК-7.1.1              |
|   |   | <b>Практическое занятие 7.</b> Тема «Нормативы и требования к качеству работы психолога в сфере экстремальной психологии» (4часа)  | ОПК-7.2.1              |
|   |   | <b>Лекция 15-16</b> Тема «Способы поддерживания уровня профессиональной компетенции психолога: профессиональная этика психологов» (4часа)  | ОПК -7.1.1.            |
|   |   | <b>Практическое 8</b> Тема « Этические принципы психологического исследования: анализ проблемы научно-исследовательской этики в психологии » (2часа)   | ОПК-7.2.1              |
|   |   | <b>Лекция 17-18</b> Тема «Способы поддержания уровня профессиональной компетенции психолога-консультанта» (4часа)  | ОПК -7.1.1.            |
|   |   | <b>Практическое занятие 9</b> Тема « Нормативы и требования к качеству работы психолога в бизнесе, экономике, спорте» (2часа)  | УК-6.2.1.              |
|   |   | <b>Лекция 19-20</b> Тема «Способы поддерживания уровня профессиональной компетенции психолога в правоохранительной организации» (4часа)  | ОПК -7.1.1.            |
|   |   | <b>Практическое занятие 10</b> Тема «Критерии и показатели эффективности деятельности: анализ профессиональной компетентности психолога (исследователя, практика, преподавателя)» (2часа)  | ОПК-7.2.1              |
|   |   | <b>Лекция 21-22</b> Тема «Способы поддерживания уровня профессиональной компетенции психолога: основные методики самоконтроля, самообразования, нормы и требования к работе психолога в сфере образования » (4часа)  | ОПК -7.1.1.            |
|   |   | <b>Практическое занятие 11</b> Тема « Методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни: обсуждение вариантов и условий профессионального развития психолога »  | УК-6.2.1.              |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  |  | Лекция 23-24 Тема «Способы поддерживания уровня профессиональной компетенции психолога: нормативы и требования к качеству работы психолога в сфере клинической и специальной психологии» (4 часа)   | ОПК -7.1.1.                             |
|  |  | Практическое занятие 12 Тема «Исследование профессионально важных качеств психолога: сравнение идеального и реального портретов психолога » (2 часа)  | УК-6.2.1.                               |
|  |  | Самостоятельная работа.<br>Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в учебниках и учебных пособиях п. 8.5.<br>Подготовка к тестированию в текущем контроле. Подготовка к выполнению задания текущего контроля. Подготовка к текущей аттестации.<br>Подготовка к практическим занятиям.<br>Проработка конспекта лекций. | ОПК -7.1.1.<br>ОПК -7.2.1.<br>УК-6.2.1. |

## 5.2. Разделы дисциплины и виды занятий

| № п/п                                   | Наименование раздела дисциплины   | Л  | ПЗ | ЛР | СРС | Всего |
|---|---|----|----|----|-----|-------|
| <b>1 семестр</b>                        |   |    |    |    |     |       |
| 1                                       | Основные приемы самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни | 24 | 16 |    | 14  | 54    |
| 2                                       | Способы поддерживания уровня профессиональной компетенции                             | 24 | 16 |    | 14  | 54    |
| <b>Итого</b>                            |   | 48 | 32 | 0  | 28  | 108   |
| <b>Контроль</b>                         |   |    |    |    |     | 36    |
| <b>Всего</b> (общая трудоемкость, час.) |   |    |    |    |     | 144   |

## 6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Оценочные материалы по дисциплине являются неотъемлемой частью рабочей программы и представлены отдельным документом, рассмотренным на заседании кафедры и утвержденным заведующим кафедрой.

## 7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Порядок изучения дисциплины следующий:

1. Освоение разделов дисциплины производится в порядке, приведенном в разделе 5 «Содержание и структура дисциплины». Обучающийся должен освоить все разделы дисциплины, используя методические материалы дисциплины, а также учебно-методическое обеспечение, приведенное в разделе 8 рабочей программы.

2. Для формирования компетенций обучающийся должен представить выполненные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, предусмотренные текущим контролем успеваемости (см. оценочные материалы по дисциплине).

3. По итогам текущего контроля успеваемости по дисциплине, обучающийся должен пройти промежуточную аттестацию (см. оценочные материалы по дисциплине).

## **8. Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения, необходимого для реализации образовательной программы по дисциплине**

8.1. Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, укомплектованные специализированной учебной мебелью и оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: настенным экраном (стационарным или переносным), маркерной доской и (или) меловой доской, мультимедийным проектором (стационарным или переносным).

Все помещения, используемые для проведения учебных занятий и самостоятельной работы, соответствуют действующим санитарным и противопожарным нормам и правилам.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

8.2. Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

– MS Office;

- Операционная система Windows;
- Антивирус Касперский;
- Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ».

8.3. Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ) к современным профессиональным базам данных:

- Электронно-библиотечная система издательства «Лань». [Электронный ресурс]. – URL: <https://e.lanbook.com/> — Режим доступа: для авториз. пользователей; доступ из личного кабинета на сайте [library.pgups.ru](https://library.pgups.ru) по беспроводной технологии;
- Электронно-библиотечная система [ibooks.ru](https://ibooks.ru) («Айбукс»). – URL: <https://ibooks.ru/> — Режим доступа: для авториз. пользователей; доступ из личного кабинета на сайте [library.pgups.ru](https://library.pgups.ru) по беспроводной технологии;
- Электронно-библиотечная система Юрайт- URL: <https://urait.ru/> — Режим доступа: для авториз. пользователей; доступ из личного кабинета на сайте [library.pgups.ru](https://library.pgups.ru) по беспроводной технологии;
- Электронно-библиотечная система Консультант студента URL: <https://www.studentlibrary.ru/> — Режим доступа: для авториз. пользователей; доступ из личного кабинета на сайте [library.pgups.ru](https://library.pgups.ru) по беспроводной технологии.

8.4. Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ) к информационным справочным системам:

- Информационно-правовой портал Гарант.ру.

8.5. Перечень печатных и электронных изданий, используемых в образовательном процессе:

1. Кузнецова, О. В. Введение в профессию: психолог : учебник и практикум для вузов / О. В. Кузнецова ; под редакцией Л. Ф. Обуховой. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 440 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-8783-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536135> (дата обращения: 12.02.2024).

2. Березовская, Ирина Петровна. Введение в профессию психолога: этический компонент [Текст] : учебное пособие / И. П. Березовская ; ФБГОУ ВПО ПГУПС. - Санкт-Петербург : ФБГОУ ВПО ПГУПС, 2015. - 49 с.

3. Березовская, И. П. Введение в профессию психолога: этический компонент : учебное пособие / И. П. Березовская. — Санкт-Петербург : ПГУПС, 2015. — 49 с. — ISBN 978-5-7641-0808-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/81620> (дата обращения: 12.02.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Почебут, Л. Г. Организационная социальная психология : учебное пособие для вузов / Л. Г. Почебут, В. А. Чикер. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 246 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07752-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538931> (дата обращения: 12.02.2024).

5. Савинков, В. И. Этика и психология профессиональной деятельности гражданского служащего в схемах : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. И. Савинков, П. А. Бакланов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11952-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540660> (дата обращения: 12.02.2024).

8.6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», используемых в образовательном процессе:

1. Личный кабинет ЭИОС [Электронный ресурс]. — URL: [my.pgups.ru](http://my.pgups.ru) — Режим доступа: для авториз. пользователей;
2. Электронная информационно-образовательная среда. [Электронный ресурс]. — URL: <https://sdo.pgups.ru> — Режим доступа: для авториз. пользователей;
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY - Режим доступа: <http://elibrary.ru/>, свободный.
4. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://rsl.ru> (Москва)
5. Российская национальная библиотека [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://nlr.ru> (Петербург)
6. Центральная городская публичная библиотека имени В. В. Маяковского - Режим доступа: <https://pl.spb.ru/> (Петербург)

Разработчик рабочей программы,  
профессор кафедры,  
д.псх.н, доцент

13 января 2025 г



— A.B. Прялухина