

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
2026

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЙ

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры *«Прикладная психология»*

Протокол № 5 от 13 января 2026 г

Заведующий кафедрой
«Прикладная психология»
13 января 2026 г

Е.Ф. Яценко

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП ВО
13 января 2026 г

Е.Ф. Яценко

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 37.03.01 «Психология» (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от «29» июля 2020 г. № 839 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 поддержания 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 поддержания уровня профессиональной компетенции психолога;
- сформировать умение эффективно планировать и контролировать собственное время;
- сформировать умение использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообразования
- 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)
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	
УК-6.1.1. Знает основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни	Обучающийся знает: – основные приемы эффективного управления собственным временем; – основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни
УК-6.2.1. Умеет эффективно планировать и контролировать	Обучающийся умеет: – эффективно планировать и контролировать собственное время;

Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения	– использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения в профессиональной деятельности психолога
ОПК-7. Способен поддерживать уровень профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания и готовности работать под супервизией	
ОПК-7.1.1 Знает способы поддержания уровня профессиональной компетенции	Обучающийся знает: – способы поддержания уровня профессиональной компетенции психолога –
ОПК-7.2.1 Умеет поддерживать уровень профессиональной компетенции	Обучающийся умеет: – поддерживать уровень профессиональной компетенции психолога

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)	80
В том числе:	
– 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
1	Основные методы самоконтроля, саморазвития и самообразования на	Лекция 1-2 Тема «Общая характеристика саморазвития человека. Саморазвитие в контексте жизненного пути человека: основные методики» (4 часа)	УК-6.1.1.

№ п/ п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индикаторы достижения компетенций
	протяжении всей жизни	Практическое занятие 1 Тема «Психологические методы саморазвития человека: стратегии определения жизненных целей» (2 часа)	УК-6.2.1.
		Лекция 3-4 Тема «Саморазвитие как проявление субъектности человека.» (4 часа)	УК-6.1.1.
		Практическое занятие 2. Тема «Методы саморазвития личности и построения карьеры» (4 часа)	УК-6.2.1.
		Лекция 5-6 Тема «Основные методики самоконтроля. Самоконтроль как личностно-мотивационный ресурс. Система Я в ментальной регуляции психических состояний» (4 часа)	УК-6.1.1.
		Практическое занятие 3. Тема «Техники психической саморегуляции» (2 часа)	УК-6.2.1.
		Лекция 7-8 Тема «Самообразование: характеристика, особенности, методики» (4 часа)	УК-6.1.1.
		Практическое занятие 4. Тема «Самоорганизация как компонент профессионального саморазвития. Диагностический инструментарий надпрофессиональных компетенций студентов вуза» (4 часа)	УК-6.2.1.
		Лекция 9-10 Тема «Самосознание как орган саморазвития: методики профессионального самосознания» (4 часа)	УК-6.1.1.
		Практическое занятие 5 Тема «Программа психологического тренинга «Личностно-профессиональное развитие студентов-психологов младших курсов» (4 часа)	УК-6.2.1.
		Лекция 11-12 Тема «Приемы эффективного управления собственным временем» (4 часа)	УК-6.1.1.
		Практическое занятие 6 Тема «Планирование и организация личного времени» (2 часа)	УК-6.2.1.

№ п/ п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индикаторы достижения компетенций
		Самостоятельная работа. Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в учебниках и учебных пособиях п. 8.5. Подготовка к тестированию в текущем контроле. Подготовка к выполнению задания текущего контроля. Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к практическим занятиям. Проработка конспекта лекций.	УК-6.1.1. УК-6.2.1.
2	Способы поддерживания уровня профессиональной компетенции	Лекция 13-14 Тема «Структура и способы поддержания уровня профессиональной компетенции практического психолога» (4часа)	ОПК-7.1.1
		Практическое занятие 7. Тема «Нормативы и требования к качеству работы психолога в сфере экстремальной психологии» (4часа)	ОПК-7.2.1
		Лекция 15-16 Тема «Способы поддержания уровня профессиональной компетенции психолога: профессиональная этика психологов» (4часа)	ОПК -7.1.1.
		Практическое 8 Тема « Этические принципы психологического исследования: анализ проблемы научно-исследовательской этики в психологии » (2часа)	ОПК-7.2.1
		Лекция 17-18 Тема «Способы поддержания уровня профессиональной компетенции психолога-консультанта» (4часа)	ОПК -7.1.1.
		Практическое занятие 9 Тема «Нормативы и требования к качеству работы психолога в бизнесе, экономике, спорте» (2часа)	УК-6.2.1.
		Лекция 19-20 Тема «Способы поддержания уровня профессиональной компетенции психолога в правоохранительной организации» (4часа)	ОПК -7.1.1.
		Практическое занятие 10 Тема «Критерии и показатели эффективности деятельности: анализ профессиональной компетентности психолога (исследователя, практика, преподавателя)» (2часа)	ОПК-7.2.1
		Лекция 21-22 Тема «Способы поддержания уровня профессиональной компетенции психолога: основные методики самоконтроля, самообразования, нормы и требования к работе психолога в сфере образования » (4часа)	ОПК -7.1.1.

№ п/ п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Индикаторы достижения компетенций
		Практическое занятие 11 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 поддержания уровня профессиональной компетенции психолога: нормативы и требования к качеству работы психолога в сфере клинической и специальной психологии» (4часа)	ОПК -7.1.1.
		Практическое занятие 12 Тема «Исследование профессионально важных качеств психолога: сравнение идеального и реального портретов психолога » (2часа)	УК-6.2.1.
		Самостоятельная работа. Ознакомиться с содержанием соответствующих разделов в учебниках и учебных пособиях п. 8.5. Подготовка к тестированию в текущем контроле. Подготовка к выполнению задания текущего контроля. Подготовка к текущей аттестации. Подготовка к практическим занятиям. Проработка конспекта лекций.	ОПК -7.1.1. ОПК -7.2.1. УК-6.2.1.

5.2. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	ЛР	СРС	Всего
1 семестр						
1	Основные приемы самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни	24	16		14	54
2	Способы поддержания уровня профессиональной компетенции	24	16		14	54
	Итого	48	32	0	28	108
Контроль						36
Всего (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, 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.

Перечень лицензионных программ представлен на внутреннем портале ФГБОУ ВО ПГУПС по адресу <http://eaisu.pgups.edu.mps/info/prog/>

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 по беспроводной технологии;

- Электронно-библиотечная система ibooks.ru («Айбукс»). – URL: <https://ibooks.ru/> — Режим доступа: для авториз. пользователей; доступ из личного кабинета на сайте 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 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 по беспроводной технологии.

8.4. Обучающимся обеспечен доступ к информационным справочным системам:

- Информационно-правовой портал Гарант.ру в классе НТБ.

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, 2025. — 440 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-8783-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536135> (дата обращения: 10.01.2026).

2. Введение в профессию: психолог : учебник и практикум для вузов / В. Н. Панферов, С. В. Васильева, А. В. Микляева, С. А. Безгодова ; под редакцией В. Н.

Панферова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01444-0. — URL : <https://urait.ru/bcode/5608243>. (дата обращения: 10.01.2026).

3. Карандашев, В. Н. Введение в профессию: психолог : учебник и практикум для вузов / В. Н. Карандашев. — 7-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 476 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12213-8. — URL : <https://urait.ru/bcode/560771> (дата обращения: 10.01.2025).

4. Введение в профессию: психолог : учебник и практикум для вузов / под редакцией В. М. Голянича, С. В. Семеновой. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 345 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19744-0. — URL : <https://urait.ru/bcode/560627> (дата обращения: 10.01.2026).

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: 10.01.2026).

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

1. Личный кабинет ЭИОС [Электронный ресурс]. — URL: 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.псих.н, доцент

13 января 2026 г

А.В.
Прялухина