

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Панарин Андрей Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 01.06.2026 12:00:03
Уникальный программный ключ:
a5da3d9896e9d555380e3f9a7da4832154ef8302



Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«Московский психолого-социальный университет»
Лицензия № 1478 от 28 мая 2015 г., серия 90Л01 № 0008476 (бессрочная)
Свидетельство государственной аккредитации № 2783 от 07 марта 2018 года, серия 90А01 № 0002920 (бессрочно)

**Международный институт консультативной психологии, психоанализа и
нейропсихологии**



УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор

Замолоцких Е.Г.

«26» января 2026 г

**Фонд
оценочных средств
по дисциплине: «Практическое самопознание»**

**Направление подготовки
37.03.01 Психология**

**Направленность (профиль)
Психологическое консультирование**

**Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр**

**Формы обучения
Очная, очно-заочная**

Москва
2026

Лист согласований

Фонд оценочных средств дисциплины «Практическое самопознание» предназначен для контроля знаний обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 Психология, профиль Психологическое консультирование.

ФОС рассмотрен и утвержден на заседании кафедры организационной психологии и психологии труда
протокол № 6 от «25» декабря 2025 г.

Заведующая кафедрой
общей и педагогической психологии

Ефимова О.С., к.пс.н., доцент

Согласовано:

Директор Международного института
консультативной психологии,
психоанализа и нейропсихологии

Небродовская-Мазур Е.Ю.

1. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Код компетенции	Результаты освоения ООП (содержание компетенций)	Индикаторы достижения компетенций	Формы образовательной деятельности, способствующие формированию и развитию компетенции
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1 Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы	<u>Контактная работа:</u> Лекции Семинары Практические занятия <u>Самостоятельная работа</u>
		УК-6.2. Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	

Раздел 2. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине (оценочные средства). Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания.

2.1. ТИПОВЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

Тип задания	Инструкция
Задание закрытого типа с выбором одного или нескольких ответов	Прочитайте текст и выберите правильный ответ (Если несколько ответов, то прочитайте текст и выберите правильные ответы)
Задание закрытого типа на установление соответствия	Прочитайте текст и установите соответствие
Задания закрытого типа на установление правильной последовательности	Прочитайте текст и установите последовательность
Задания комбинированного типа с выбором одного верного ответа с обоснованием	Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы обосновывающие выбор ответа
Задания комбинированного типа с выбором нескольких ответов с обоснованием	Прочитайте текст, выберите правильные ответы и запишите аргументы обосновывающие выбор ответов

2.2. СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ЗАДАНИЙ

Тип задания	Указания по оцениванию	Результат оценивания
Задание закрытого типа на установление соответствия	Задание закрытого типа на установление соответствия считается верным если правильно установлены все соответствия	Верно/неверно
Задания закрытого типа на установление правильной последовательности	Задание закрытого типа на установление правильной последовательности считается верным если правильно указываются все последовательности	Верно/неверно

Задания комбинированного типа с выбором одного верного ответа с обоснованием	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из предложенных с обоснованием считается верным если правильно указан ответ и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа.	Верно/неверно
Задания комбинированного типа с выбором нескольких ответов с обоснованием	Задание комбинированного типа с выбором нескольких ответов из предложенных с обоснованием считается верным если правильно указаны ответы и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа.	Верно/неверно

2.3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

2.3.1. Задания для проведения текущего контроля обучающихся

** Прочитайте текст и выберите правильный ответ*

Тема дисциплины	Содержание вопроса*	Компетенции	Уровень освоения
Тема 1. Понятие самопознания	1. Изучение личностью собственных психических и физических особенностей, осмысление самого себя: а) самопознание + б) самоизучение в) самореализация	УК-6.1 Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2. Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	Базовый 1-3 минуты
	2. Кто автор выражения «Я мыслю, следовательно, я существую»: а) Аристотель б) Декарт + в) Локк	УК-6.1 Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2. Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	Повышенный 3-5 минут
	3. Что такое рефлексия: а) то же, что и медитация б) преодоление в) осмысление +	УК-6.1 Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2. Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и	Высокий 5 -10 минут

		саморазвития на его основе	
Тема 2. Механизмы самопознания	4. Кант придал понимаю «Я»: а) ценностно-личностное измерение + б) 4 измерение в) культурно-идеальное измерение	УК-6.1 Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2. Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	Базовый 1-3 минуты
	5. Личность проявляет себя через: а) самоузнаваемость б) самоизучение в) самопознание +	УК-6.1 Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2. Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	Повышенный 3-5 минут
	6. Личность проявляет себя через: а) самовыставление б) самореализацию + в) самовлюбленность	УК-6.1 Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2. Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	Высокий 5 -10 минут
Тема 3. Творчество как ценность.	7. Кто автор высказывания «Человек — это знание, которое познает самое себя»: а) Пушкин б) Гришковец в) Евтушенко +	УК-6.1 Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2. Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	Базовый 1-3 минуты
	8. До какого возраста дети не узнают себя в зеркале: а) до 2 лет + б) до 5 месяцев в) до года	УК-6.1 Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2. Выстраивает и	Повышенный 3-5 минут

		реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	
	9. Если разделить фото лица человека на 2 части и составить «лицо» из правых половин, оно будет выглядеть: а) младше б) так же, как и обычно в) старше +	УК-6.1 Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2. Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	Высокий 5 -10 минут
Тема 4. Карта интересов и мотивационный профиль личности.	10. Самооценку можно выразить как успех, разделенный на: а) мотивацию б) притязание + в) красоту	УК-6.1 Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2. Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	Базовый 1-3 минуты
	11. Диффузная идентичность характерна для подростков, которые: а) не думают о своем предназначении и будущем в целом + б) откладывают принятие судьбоносных решений на потом в) принимают важные решения своей жизни под влиянием других	УК-6.1 Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2. Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	Повышенный 3-5 минут
	12. С точки зрения религий Древнего Востока именно с помощью самопознания и саморазвития возможно и реально постижение ... сущности человека: а) реальной б) истинной + в) основной	УК-6.1 Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2. Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	Высокий 5 -10 минут
Тема 5. Интеллектуаль	13. К сферам самопознания относят выделяемые	УК-6.1 Адекватно оценивает временные	Базовый 1-3 минуты

ные возможности и личностный рост.	психологами ... уровня организации человека: а) 3 + б) 2 в) 4	ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2. Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	
	14. Организм (биологический индивид): а) высший уровень организации человека б) средний уровень организации человека в) низший уровень организации человека +	УК-6.1 Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2. Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	Повышенный 3-5 минут
	15. К наиболее распространённому способу самопознания относится: а) самонаблюдение + б) самоудивление в) самолечение	УК-6.1 Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы УК-6.2. Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	Высокий 5 -10 минут

2.3.2. Задания для проведения промежуточной аттестации

Перечень вопросов к зачету

1. Психология личности: основные теоретические подходы.
2. Структура личности. Направленность и ценностно-мотивационная сфера личности. Академическая мотивация.
3. «Я-концепция» как регулятор поведения.
4. Регулятивные процессы. Самоорганизация как внутреннее условие самореализации личности.
5. Категория «развитие» в гуманитарных науках и психологии.
6. Основные факторы формирования и развития личности. Активность. Индивидуальный стиль деятельности. Общение.
7. Возрастная психология как отрасль психологической науки: предмет, функции
8. Концепции развития личности в зарубежной и отечественной психологии.
9. Характеристика процесса личностного развития: этапы, факторы, риски в современном обществе.
10. Особенности когнитивных процессов в различные периоды развития человека.
11. Зона ближайшего развития взрослого.
12. Социальная ситуация развития в период взрослости

13. Закономерности психологического развития взрослых.
14. Соотношение понятий «личностное развитие» и «профессиональное становление».
15. Методы профессионального развития личности: самопознание, самообразование и наставничество.
16. Стадии развития и реализации профессионала.
17. Формальные и неформальные критерии профессионального становления
18. Характеристики профессионала: профессиональные компетенции, профессиональная культура, профессиональный опыт.
19. Профпригодность и профессионально важные качества.
20. Кризисы профессионального развития: поведенческие проявления, причины, профилактика.

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Перевод баллов в оценку:

4-балльная шкала	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
100 балльная шкала	90-100	70-89	50-69	0-49
Бинарная шкала	Зачтено			Не зачтено

Оценивание устного опроса (индивидуального, фронтального)

4-балльная шкала	Показатели	Критерии
Отлично	1. Правильность формулировок и раскрытия содержания категорий 2. Отражение закономерностей развития процессов и явлений, раскрытие причинно-следственных связей 3. Самостоятельность суждений по отдельным проблемам 4. Аргументация авторской позиции 5. Наглядность и иллюстративность примеров 6. Интеграция знаний из междисциплинарных	Приводит точные определения основных понятий, правильно раскрывает содержание категорий. Доказательно объясняет закономерности развития, раскрывает причинно-следственные связи Демонстрирует полную самостоятельность суждений по отдельным проблемам Аргументирует авторскую позицию в полной мере Раскрывает на примерах изученные теоретические положения Демонстрирует глубокие и прочные знания в системе междисциплинарных связей

	областей	Правильно раскрывает связи теоретических положений с практикой и будущей профессиональной деятельностью
Хорошо	7. Наличие связей теоретических положений с практикой (будущей профессиональной деятельностью)	Допускает некоторые неточности при определении основных понятий и раскрытии содержания категорий Допускает незначительные неточности при объяснении закономерностей развития, раскрытии причинно-следственных связей Демонстрирует значительную самостоятельность суждений по отдельным проблемам Аргументирует авторскую позицию в значительной степени Допускает ошибки в примерах по изученным теоретическим положениям Допускает неточности при интеграции знаний из междисциплинарных областей Допускает некоторые неточности при раскрытии связей теоретических положений с практикой и будущей профессиональной деятельностью
Удовлетворительно		Допускает существенные неточности или использует недостаточно правильные формулировки основных категорий Допускает существенные неточности при объяснении закономерностей развития, раскрытии причинно-следственных связей Демонстрирует частичную самостоятельность суждений по отдельным проблемам

		Слабо аргументирует авторскую позицию Испытывает затруднения при иллюстрации примерами теоретических положений Испытывает затруднения при интеграции знаний из междисциплинарных областей Допускает существенные неточности при раскрытии связей теоретических положений с практикой и будущей профессиональной деятельностью
Неудовлетворительно		Не раскрывает содержания категорий. Отсутствует объяснение закономерностей развития, раскрытие причинно-следственных связей. Суждения по отдельным проблемам отсутствуют. Аргументация отсутствует. Примеры отсутствуют. Не использует знания из междисциплинарных областей. Не раскрывает связи теоретических положений с практикой и будущей профессиональной деятельностью.

Оценивание выполнения тестов

4-балльная шкала	Показатели	Критерии
<i>Отлично</i>	<i>1. Полнота выполнения тестовых задания;</i>	<i>Выполнено 90 и более % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос</i>
<i>Хорошо</i>	<i>2. Своевременность выполнения задания;</i>	<i>Выполнено 70 и более % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос; однако были допущены неточности в определении понятий, терминов и др.</i>
	<i>3. Правильность ответов на вопросы;</i>	
	<i>4. Самостоятельность тестирования;</i>	
<i>Удовлетворительно</i>	<i>5. и т.д.</i>	<i>Выполнено 50 и более % заданий предложенного теста, в заданиях открытого типа дан неполный ответ на</i>

		<i>поставленный вопрос, в ответе не присутствуют доказательные примеры, текст со стилистическими и орфографическими ошибками.</i>
<i>Неудовлетворительно</i>		<i>Выполнено 49 и менее % заданий предложенного теста, на поставленные вопросы ответ отсутствует или неполный, допущены существенные ошибки в теоретическом материале (терминах, понятиях)</i>

Оценивание ответа на зачете

бинарная шкала	Показатели	Критерии
Удовлетворительно	1. Полнота изложения теоретического материала; 2. Полнота и правильность решения практического задания; 3. Правильность и/или аргументированность изложения (последовательность действий); 4. Самостоятельность ответа; 5. Культура речи; 6. и т.д.	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.
		Дан развернутый ответ на поставленный вопрос, где студент 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.
		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.
Неудовлетворительно		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. студент не способен ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах преподавателя.



Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«Московский психолого-социальный университет»

Лицензия № 1478 от 28 мая 2015 г., серия 90Л01 № 0008476 (бессрочная)

Свидетельство государственной аккредитации № 2783 от 07 марта 2018 года, серия 90А01 №0002920 (бессрочно)

**Международный институт консультативной психологии, психоанализа и
нейропсихологии**



УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор

Замолоцких Е.Г.

«26» января 2026 г

**КЛЮЧИ ПРАВИЛЬНЫХ ОТВЕТОВ
К ФОНДУ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине: «Практическое самопознание»**

Направление подготовки

37.03.01 Психология

Направленность (профиль)

Психологическое консультирование

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Формы обучения

Очная, очно-заочная

Москва

2026

Ключи к заданиям для проведения текущего контроля обучающихся

Тест

Номер задания	Правильный ответ
1.	А
2.	Б
3.	В
4.	А
5.	В
6.	Б
7.	В
8.	А
9.	В
10.	Б
11.	А
12.	Б
13.	А
14.	В
15.	А

Составитель

Заведующая кафедрой
общей и педагогической
психологии

Ефимова О.С., к.пс.н.,
доцент