

**АННОТАЦИЯ**  
к рабочей программе дисциплины  
**Б1.О.08 «ТЕХНОЛОГИИ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА»**

**Объем трудоемкости дисциплины** для студентов направления подготовки 01.04.02 Прикладная математика и информатика (Технологии программирования и информационно-коммуникационных систем): 2 зачетные единицы (72 часа, из них 28,2 контактные часы, 43,8 ч. самостоятельной работы).

**Цель дисциплины.** В соответствии с ФГОС ВО 3++ основной целью изучения дисциплины «Технологии личностного роста» является развитие способностей определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки.

**Задачи дисциплины:**

–сформировать у студентов представления о самосознании и самооценки личности, мотивационно - потребностной и ценностно-смысловой сфере личности как регуляторах жизнедеятельности человека и его личностного роста;

–уметь диагностировать, прогнозировать и определять приоритеты собственной деятельности;

–уметь владеть способами совершенствования самооценки: рефлексия, самоанализ, самоподдержка, саморегуляция, ценностное самоопределение, целеполагание.

**Место дисциплины в структуре ООП**

Дисциплина «Технологии личностного роста» является курсом, включенным в базовую часть профессионального цикла ООП. Дисциплина предназначена для студентов очной формы обучения.

**Требования к уровню освоения дисциплины**

Изучение дисциплины «Технологии личностного роста» направлено на формирование компетенций УК-6.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1	УК-6.	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	цели, задачи, принципы тренинга личностного роста; содержание понятий личностный рост, личностное развитие; базовые психические процессы и механизмы, обеспечивающие личностный рост; методики и технологии, направленные на личностный рост в различных сферах жизнедеятельности.	применять на практике методы диагностики составляющих личностного роста на разных этапах профессионального становления: самооценка, мотивация, ценности, смыслы, жизненные планы, профессиональные цели и планы, барьеры личностного роста.	приемами самоподдержки, жизненного планирования, жизненного выбора, ценностного самоопределения, самоменеджмента и самомотивации.

**Таблица 2 – Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре ОФО**

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов			
		Всего	Аудиторная работа		Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	СРС
1	2	3	4	5	6
1	Самосознание и самооценка личности. Мотивационно-потребностная и ценностно-смысловая сферы личности.	10	2	2	6
2	Жизненный выбор. Жизненное планирование. Стратегии жизни.	10	2	2	6
3	Виды деятельности человека. Профессиональная деятельность. Этапы профессионального становления.	10	2	2	6
4	Профессиональное самоопределения личности. Диагностика профессионально важных качеств личности.	11	2	2	7
5	Персональные цели и средства личностного роста. Барьеры личностного роста в профессиональном становлении.	10	2	2	6
6	Саморегуляция эмоционального состояния.	10	2	2	6
7	Стресс-менеджмент. Самомотивация личности.	10,8	2	2	6,8
	<i>Итого по дисциплине:</i>		14	14	43,8

**Курсовые работы:** не предусмотрены

**Форма проведения аттестации по дисциплине:** зачет

#### **Основная литература**

1. *Маралов, В. Г.* Психология саморазвития : учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 320 с. — (Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-9979-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437869> (дата обращения: 01.07.2019).
2. *Решетников, М. М.* Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени : учебное пособие для бакалавриата, специалитета и магистратуры / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 238 с. — (Авторский учебник). — ISBN 978-5-534-06243-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/441483> (дата обращения: 01.07.2019).

Автор РПД: доцент кафедры социальной психологии и социологии управления,  
канд. психол. наук Киреева О.В.