

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Факультет управления и психологии

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе,  
качеству образования – первый  
проректор

подпись

Хагуров Т.А.

«31» мая 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.О.09 «ТЕХНОЛОГИИ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА»**

|                                   |                                                                  |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки            | 02.04.02 Фундаментальная информатика и информационные технологии |
| Направленность (профиль)          | Интеллектуальные системы и технологии                            |
| Программа подготовки              | академическая магистратура                                       |
| Форма обучения                    | очная                                                            |
| Квалификация (степень) выпускника | магистр                                                          |

Краснодар 2019

Рабочая программа дисциплины Б1.О.09 «Технологии личностного роста»  
составлена в соответствии с федеральным государственным  
образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по  
направлению подготовки

02.04.02 Фундаментальная информатика и информационные технологии.

Пухарева Т.С. доцент каф. социальной психологии и социологии  
управления, канд. психол. наук

Рабочая программа дисциплины Б1.О.09 «Технологии личностного роста»  
утверждена на заседании кафедры (кафедры разработчика) социальной  
психологии и социологии управления  
протокол № 10 от « 9 » апреля 2019 г.  
Заведующий кафедрой Демин А.Н.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры (выпускающей)  
вычислительных технологий  
протокол № 11 «30» мая 2019 г.  
Заведующий кафедрой  
Вишняков Ю.М.

Утверждена на заседании учебно-методической комиссии факультета  
управления и психологии  
протокол №6 от «12 » апреля 2019 г.  
Председатель УМК факультета Шлюбуль Е.Ю.

Рецензенты:

Дюбакова Ю.Р., педагог-психолог МБОУ МОГК «ООШ» №14

Харитонов Е.В., докт. психол. наук, профессор кафедры социальной работы,  
психологии и педагогики высшего образования ФГБОУ ВО «Кубанский  
государственный университет»

## 1 Цели и задачи изучения дисциплины (модуля)

### 1.1 Цель освоения 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.

### 1.2 Задачи дисциплины

- сформировать у студентов представления о самосознании и самооценки личности,
- мотивационно - потребностной и ценностно-смысловой сфере личности как регулятора 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.

### 1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Технологии личностного роста» является курсом, включенным в базовую часть профессионального цикла ООП.

Дисциплина предназначена для студентов первого курса ОФО.

Содержание курса является логическим продолжением и углублением знаний, полученных в результате овладения дисциплинами на уровне бакалавриата. Дисциплина «Технологии личностного роста» изучается параллельно с дисциплинами «Системный анализ и принятие решений», «Криптография и сетевая безопасность», «Иностранный язык в профессиональной деятельности», «Математическое моделирование информационных систем и процессов», предшествует изучению учебных дисциплин «Лидерство и командообразование», «Теория и практика межкультурной коммуникации в профессиональной сфере».

### 1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей компетенции:

УК-6 - Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки

| № п.п. | Код и наименование компетенции |                                                                                                                             | Индикаторы достижения компетенции                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                   |
|--------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                                |                                                                                                                             | 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 | применять на практике методы диагностики составляющих личностного роста на разных этапах профессионального становления: самооценка, мотивация, ценности, смыслы, жизненные планы, профессиональ | приемами самоподдержки, жизненного планирования, жизненного выбора, ценностного самоопределения, самоменеджмента и самомотивации. |

| №<br>п.п. | Код и наименование<br>компетенции | Индикаторы достижения компетенции                                                   |                                              |         |
|-----------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------|
|           |                                   | знать                                                                               | уметь                                        | владеть |
|           |                                   | и технологии, направленные на личностный рост в различных сферах жизнедеятельности. | ные цели и планы, барьеры личностного роста. |         |

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа, из них 36,2 часов контактных: лекционных 18 ч., практических 18 ч.; 35,8 ч. самостоятельной работы, ИКР 0,2 ч.). Их распределение по видам работ представлено в таблице (для студентов ОФО).

| Вид учебной работы                                                    |                               | Всего часов | Семестры (часы) |   |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------|-----------------|---|---|---|
|                                                                       |                               |             | 1               | — |   |   |
| Контактная работа, в том числе:                                       |                               |             |                 |   |   |   |
| Аудиторные занятия (всего):                                           |                               | 36,2        | 36,2            |   |   |   |
| Занятия лекционного типа                                              |                               | 18          | 18              | - | - | - |
| Лабораторные занятия                                                  |                               | -           | -               | - | - | - |
| Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)            |                               | 18          | 18              | - | - | - |
|                                                                       |                               | -           | -               | - | - | - |
| Иная контактная работа:                                               |                               |             |                 |   |   |   |
| Контроль самостоятельной работы (КСР)                                 |                               | -           | -               |   |   |   |
| Промежуточная аттестация (ИКР)                                        |                               | 0,2         | 0,2             |   |   |   |
| Самостоятельная работа, в том числе:                                  |                               | 35,8        | 35,8            |   |   |   |
| Проработка учебного (теоретического) материала                        |                               | 20          | 20              | - | - | - |
| Выполнение индивидуальных заданий (подготовка сообщений, презентаций) |                               | 8           | 8               | - | - | - |
| Реферат                                                               |                               | 2           | 2               | - | - | - |
| Подготовка к текущему контролю                                        |                               | 5,8         | 5,8             | - | - | - |
| Контроль:                                                             |                               |             |                 |   |   |   |
| Подготовка к зачету                                                   |                               | -           | -               |   |   |   |
| Общая трудоемкость                                                    | час.                          | 72          | 72              | - | - | - |
|                                                                       | в том числе контактная работа | 36,2        | 38,2            |   |   |   |
|                                                                       | зач. ед                       | 2           | 2               |   |   |   |

### 2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины. Разделы (темы) дисциплины, изучаемые в 1 семестре (*очная форма*)

| № | Наименование разделов (тем) | Количество часов |                   |                      |
|---|-----------------------------|------------------|-------------------|----------------------|
|   |                             | Всего            | Аудиторная работа | Внеаудиторная работа |

|   |                                                                 |      | Л  | ПЗ | ЛР | СРС  |
|---|-----------------------------------------------------------------|------|----|----|----|------|
| 1 | 2                                                               | 3    | 4  | 5  | 6  | 7    |
| 1 | Личность в контексте жизненного пути                            | 22   | 6  | 6  | -  | 10   |
| 2 | Психологические основы личностного и профессионального развития | 27,8 | 6  | 6  | -  | 15,8 |
| 3 | Технологии саморазвития и личностного роста                     | 22   | 6  | 6  | -  | 10   |
|   | <i>ИТОГО по разделам дисциплины</i>                             |      | 18 | 18 | -  | 35,8 |

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента

## 2.3 Содержание разделов (тем) дисциплины

### 2.3.1 Занятия лекционного типа

| №  | Наименование раздела                                            | Содержание раздела                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Форма текущего контроля |
|----|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 1  | 2                                                               | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4                       |
| 1. | Личность в контексте жизненного пути                            | Понимание природы личности, ее структуры и мотивации в отечественных и зарубежных концепциях. Соотношение понятий личности и индивидуальности. Подходы к изучению индивидуальности. Образ жизни личности и ее жизненный путь. Варианты жизни (В.Н. Дружинин). Сценарии жизни (Э. Берн).                                                                                                                              | устный опрос            |
| 2. | Психологические основы личностного и профессионального развития | Представления о движущих силах и условиях развития в различных концепциях личности. Самосознание как основа развития личности. Ценностные ориентации и жизненные перспективы как вектор личностного развития. Концепции профессионального развития личности. Представление о карьере. Кризисы личностного и профессионального развития. Барьеры профессионального развития. Совладание. Профессиональная деформация. | устный опрос            |
| 3. | Технологии саморазвития и личностного роста                     | Технологии личностного развития. Представление о тренингах личностного и профессионального роста. Аутотренинг. Саморегуляция психических (эмоциональных) состояний. Управление карьерой. Тайм-менеджмент. Способы повышения личной эффективности.                                                                                                                                                                    | устный опрос            |

### 2.3.2 Занятия семинарского типа

| №  | Наименование раздела                                            | Тематика практических занятий (семинаров)                                                                                                                                                                                                                                                           | Форма текущего контроля                               |
|----|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 1  | 2                                                               | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4                                                     |
| 1. | Личность в контексте жизненного пути                            | Причины интереса к проблеме личности в современной науке.<br>Понятие образа жизни личности. Социализация как освоение социального опыта и культуры. Стадии личностного развития. Понятие жизненного пути. Варианты жизни (В.Н. Дружинин). Сценарии жизни (Э. Берн). Пути развития индивидуальности. | Устный опрос.<br><br>Творческое практическое задание. |
| 2. | Психологические основы личностного и профессионального развития | Активность субъекта как движущая сила развития в рамках деятельностного подхода.<br>Рефлексия. Работа с личностными качествами, ценностными и карьерными ориентациями. Моделирование ситуаций выбора.<br>Работа с будущим: жизненные и профессиональные цели и перспективы.                         | Устный опрос.<br><br>Творческое практическое задание. |
| 3. | Технологии саморазвития и личностного роста                     | Технологии личностного развития. Представление о тренингах личностного и профессионального роста. Аутотренинг. Саморегуляция психических (эмоциональных) состояний. Управление карьерой. Тайм-менеджмент. Способы повышения личной эффективности.                                                   | Устный опрос.<br><br>Творческое практическое задание. |

### 2.3.3 Лабораторные занятия

*Лабораторные занятия - не предусмотрены*

### Примерная тематика курсовых работ (проектов)

*Курсовые работы не предусмотрены*

## 2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

| № | Вид СРС                                                              | Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 2                                                                    | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 1 | Выполнение заданий по разделу «Личность в контексте жизненного пути» | <i>Маралов, В. Г.</i> Психология саморазвития : учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Шукина. — 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]. — |



|   |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                                                 | <p>URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/437869">https://biblio-online.ru/bcode/437869</a></p> <p>«Комплект методических материалов по видам самостоятельной работы студентов» (утверждён на заседании кафедры социальной психологии и социологии управления 28.03.2017)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2 | Выполнение заданий по разделу «Психологические основы личностного и профессионального развития» | <p><i>Маралов, В. Г.</i> 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: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/437869">https://biblio-online.ru/bcode/437869</a></p> <p>«Комплект методических материалов по видам самостоятельной работы студентов» (утверждён на заседании кафедры социальной психологии и социологии управления 28.03.2017)</p> |
| 3 | Выполнение заданий по разделу «Технологии саморазвития и личностного роста»                     | <p><i>Маралов, В. Г.</i> 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: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/437869">https://biblio-online.ru/bcode/437869</a></p> <p>«Комплект методических материалов по видам самостоятельной работы студентов» (утверждён на заседании кафедры социальной психологии и социологии управления 28.03.2017)</p> |

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла,
- в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

### 3. Образовательные технологии

При реализации различных видов учебной работы используются следующие активные и интерактивные образовательные технологии: дискуссия, работа в малых группах, доклады.

## Оценочные и методические материалы

**Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

### Примеры творческих практических заданий

*Творческое практическое задание к разделу 1 «Личность в контексте жизненного пути».*

#### **ЗАДАНИЕ 1**

1. Как вы оцениваете роль образа жизни в развитии индивидуальности человека.
2. Проанализируйте собственные установки-отношения к себе, к другим людям и к миру в целом. Оцените их с точки зрения ценности для себя, результаты анализа оформите в виде таблицы в тетради.

*Творческое практическое задание к разделу 2 «Психологические основы личностного и профессионального развития».*

#### **ЗАДАНИЕ 2**

1. Дайте определения понятиям «ценности» и «ценностные ориентации», «карьерные ориентации», «жизненная» и «профессиональная» перспектива.
2. Раскройте роль представлений человека о прошлом, настоящем и будущем в развитии его личности.

Обсуждение выполненного задания проводится устно на семинарском занятии.

*Творческое практическое задание к разделу 3 «Технологии саморазвития и личностного роста».*

#### **ЗАДАНИЕ 3**

1. Проанализируйте особенности представлений о собственном жизненном пути. Изобразите этот путь в виде рисунка.
2. Сформулируйте свои ближайшие жизненные цели и возможные варианты их достижения.

Задание выполняется индивидуально, обсуждение может проводиться устно на практическом занятии.

Формируемая компетенция: УК-6

### Примерная тематика рефератов

1. Самоотношение и самооценка личности.
2. Ценностно-смысловая сфера личности.
3. Ценности и карьерные ориентации личности.
4. Мотивация личности в профессии.
5. Профессиональное самоопределение личности.
6. Психология саморазвития личности.
7. Характерные особенности творческого процесса.
8. Совладающее поведение личности.
9. Психологические механизмы защиты личности.
10. Профессиональная адаптация специалиста.
11. Психология профессионального выбора.
12. Сущность и функции тайм-менеджмента.
13. Методы и технологии тайм-менеджмента.
14. Психологические барьеры личностного саморазвития.
15. Психологические барьеры профессионального саморазвития.

Формируемая компетенция: УК-6



Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

- при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене;

- при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;

- при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

## **4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации**

Форма текущего контроля – устный опрос

### **Примерный перечень вопросов для устного опроса**

Раскройте психологическое понимание природы личности.

Каковы представления о структуре личности в отечественных и зарубежных концепциях?

Раскройте содержание понятий «образ жизни личности и ее жизненный путь», «жизненные перспективы».

Раскройте основные идеи В.Н. Дружинина в концепции о вариантах жизни.

Изложите основные положения теории Э. Берна о сценариях жизни.

Раскройте суть идей о движущих силах и условиях развития в различных концепциях личности.

Что такое самосознание личности, Я-концепция, самоидентичность?

Как соотносятся понятия ценности и ценностные ориентации личности?

Назовите и раскройте содержание отечественных концепций профессионального развития личности.

Назовите и раскройте содержание зарубежных концепций профессионального развития личности.

Проанализируйте представления о карьере в исследовательских работах авторов-психологов.

Как вы оцениваете значение личностных и профессиональных кризисов?

Перечислите возможные барьеры профессионального развития.

Что такое коппинг-поведение?

В чем состоит психологическая природа профессиональной деформации личности?

Назовите достоинства метода аутотренировки.

Раскройте содержание метода саморегуляции эмоциональных состояний.  
 Что такое тайм-менеджмент?  
 Проанализируйте известные вам способы повышения личной эффективности.

### Структура оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

| № п/п | Контролируемые разделы (темы) дисциплины*                       | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование оценочного средства |                          |
|-------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------|
|       |                                                                 |                                               | Текущий контроль                 | Промежуточная аттестация |
| 1     | Личность в контексте жизненного пути                            | УК-6                                          | Устный опрос                     | Вопрос на зачете 1-6     |
| 2     | Психологические основы личностного и профессионального развития | УК-6                                          | Устный опрос                     | Вопрос на зачете 7-16    |
| 3     | Технологии саморазвития и личностного роста                     | УК-6                                          | Устный опрос                     | Вопрос на зачете 17-24   |

### Показатели, критерии и шкала оценки сформированных компетенций

| Код и наименование компетенций                                                                                                   | Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                  | пороговый                                                                                                                                                                                                                             | базовый                                                                                                                                                                                                                               | продвинутый                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                  | Оценка                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                  | Удовлетворительно /зачтено                                                                                                                                                                                                            | Хорошо/зачтено                                                                                                                                                                                                                        | Отлично /зачтено                                                                                                                                                                                                                                               |
| УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки | Знает некоторые принципы самовоспитания, личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда.                                                                                                            | Знает некоторые принципы самовоспитания и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда.                                                                      | Знает основные принципы самовоспитания и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда.                                                                                                |
|                                                                                                                                  | Умеет планировать свое рабочее время и время для саморазвития. Формулировать цели личностного и профессионального развития исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей. | Умеет планировать свое рабочее время и время для саморазвития. Формулировать цели личностного и профессионального развития исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей. | Умеет планировать свое рабочее время и время для саморазвития. Формулировать цели личностного и профессионального развития и условия их достижения, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей. |
|                                                                                                                                  | Имеет некоторые навыки самоподдержки, жизненного планирования,                                                                                                                                                                        | Владеет приемами самоподдержки, жизненного планирования, жизненного                                                                                                                                                                   | Владеет приемами самоподдержки, жизненного планирования, жизненного                                                                                                                                                                                            |

|  |                                                                                  |                                                                       |                                                                       |
|--|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|  | жизненного выбора, ценностного самоопределения, самоменеджмента и самомотивации. | выбора, ценностного самоопределения, самоменеджмента и самомотивации. | выбора, ценностного самоопределения, самоменеджмента и самомотивации. |
|--|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|

### **Зачетно-экзаменационные материалы для промежуточной аттестации (зачет)**

1. Проанализируйте понятия: индивид, личность, индивидуальность, человек, субъект.
2. Проанализируйте соотношение понятий «личностный рост» и «развитие индивидуальности».
3. Изложите основные положения концепции жизненного пути личности Б.Г. Ананьева.
4. Охарактеризуйте структуру самосознания личности.
5. Раскройте понятие «жизненные перспективы».
6. Раскройте понятия «самореализация» и «самоактуализация» личности.
7. Назовите и охарактеризуйте стадии личностного развития человека.
8. Что такое внутриличностный конфликт?
9. Какова роль личностных и профессиональных кризисов в развитии личности?
10. Перечислите известные вам концепции профессионального развития и раскройте содержание одной из них.
11. Какие основные направления в исследовании мотивации личности вы знаете?
12. Как вы оцениваете значение построения карьеры в контексте личностного роста?
13. Какова роль саморазвития личности в профессии?
14. Раскройте цели и мотивы личностного и профессионального саморазвития.
15. Назовите психологические барьеры личностного и профессионального саморазвития.
16. Что такое «профессиональная деформация личности»?
17. Как вы оцениваете роль психолого-педагогического сопровождения саморазвития личности?
18. Что такое тайм-менеджмент и управление карьерой?
19. Раскройте сущность и функции тайм-менеджмента.
20. Какие методы и технологии тайм-менеджмента вам известны?
21. Какова роль саморефлексии в личностном и профессиональном развитии?
22. Что такое аутотренинг?
23. В чем заключается метод саморегуляции эмоциональных состояний?
24. Назовите способы повышения личной эффективности.

*Перечень компетенций (части компетенции), проверяемых оценочным средством: УК-6*

#### **4.2 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

«Комплект методических материалов по видам самостоятельной работы студентов» (утверждён на заседании кафедры социальной психологии и социологии управления 28.03.2017)

### **5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

#### **5.1 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>

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> Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья имеются издания в электронном виде в электронно-библиотечных системах «Лань» и «Юрайт».

### **5.2 Дополнительная литература:**

1. Гиппенрейтер, Ю. Б. Введение в общую психологию : (курс лекций) : учебное пособие для студентов вузов / Ю. Б. Гиппенрейтер ; М-во образования Рос. Федерации, Издат. дом Рос. акад. образования. - М. : ЧеРо : ОМЕГА-Л : НОУ Моск. психолого-социальный ин-т , 2005. - 334 с.
2. Изард, Кэррол Э. Психология эмоций / К. Э. Изард ; [пер. с англ. В. Мисник, А. Татлыбаевой]. - СПб. [и др.] : ПИТЕР, 2006, 2003. - 460 с. : ил. - (Мастера психологии).
3. Ильин, Е. П. Психология воли: [учебное пособие] /Е. П. Ильин. - 2-е изд., перераб. и доп. - СПб. [и др.] : Питер, 2011. - 364 с. - (Мастера психологии).
4. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии : учебное пособие для студентов вузов / С. Л. Рубинштейн. - СПб. [и др.] : ПИТЕР , 2005. - 712 с. - (Мастера психологии).
5. Слободчиков, В. И. Психология человека: введение в психологию субъективности : учебное пособие для вузов / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев. - М. : Школа-Пресс , 1995. - 383 с.
6. Солсо, Р. Когнитивная психология = Cognitive psychology / Р. Солсо ; [пер. с англ. С. Комаров]. - Изд. 6-е. - СПб. [и др.] : Питер, 2012, 2002, 1996. - 588 с. : ил. - (Мастера психологии).
7. Хьелл, Ларри А. Теории личности : основные положения, исследования и применение : учебное пособие для студентов вузов / Л. Хьелл, Д. Зиглер . - 3-е изд. - СПб. [и др.] : Питер, 2010. - 606 с. : ил. - (Мастера психологии).

### **5.3. Периодические издания:**

1. Психологический журнал
2. Вопросы психологии
3. Мир психологии

.

## **6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

По курсу предусмотрено проведение лекционных занятий, на которых дается основной систематизированный материал. На практических занятиях проводится обсуждение теоретических подходов и способов работы с людьми, при этом используются методы активного обучения в группах, проводится анализ эффектов групповой работы и процессов групповой динамики, развиваются способности самоанализа и понимания психических особенностей других участников группы.

Важнейшим этапом курса является самостоятельная работа по дисциплине (модулю).

Самостоятельная работа заключается:

- в самостоятельной подготовке студента к лекции – чтение конспекта предыдущей лекции. Это помогает лучше понять материал новой лекции, опираясь на предшествующие знания;
- в подготовке к практическим занятиям по основным и дополнительным источникам литературы;
- в выполнении домашних заданий;
- в самостоятельном изучении отдельных тем или вопросов по учебникам или учебным пособиям;
- в выполнении контрольных мероприятий по дисциплине;
- в написании конспектов тем.

Организация процесса самостоятельной работы (СР) по дисциплине  
«Технологии личностного роста»

| № | Наименование раздела                                            | Виды/формы самостоятельной работы                                                                                                                  | Сроки выполнения | Формы контроля           |
|---|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------|
| 1 | 2                                                               | 3                                                                                                                                                  | 4                | 5                        |
| 1 | Личность в контексте жизненного пути                            | Изучение учебного материала по конспектам лекций, литературным источникам с составлением конспекта по указанной теме<br>Выполнение задания по теме | 1-3 нед.         | Предоставление конспекта |
| 2 | Психологические основы личностного и профессионального развития | Изучение учебного материала по конспектам лекций, литературным источникам с составлением конспекта по указанной теме<br>Выполнение задания по теме | 4-6 нед.         | Предоставление конспекта |
| 3 | Технологии саморазвития и личностного роста                     | Изучение учебного материала по конспектам лекций, литературным источникам с составлением конспекта по указанной теме<br>Выполнение задания по теме | 7-9 нед.         | Предоставление конспекта |

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

## **7. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

### **7.1 Перечень информационно-коммуникационных технологий**

Использование поисковых запросов и возможностей интернет в работе с источниками научной и учебной литературы.

## **7.2 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения**

MS Windows 10 (x64),

MS Office 2016,

Комплект антивирусного программного обеспечения

## **7.3 Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

Электронный каталог библиотеки КубГУ <http://www.kubsu.ru/node/>;

Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU (<http://www.elibrary.ru/>).

## **8. Материально-техническое обеспечение по дисциплине (модулю)**

| №  | Вид работ                                  | Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и оснащенность                                                                                                                                                                                                                           |
|----|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Лекционные занятия                         | Аудитория для лекционных занятий: ул. Ставропольская 149, оснащенная мобильной презентационной техникой (проектор, компьютер) и соответствующим программным обеспечением (ПО), комплектом учебной мебели; доской учебной.                                                                        |
| 2. | Семинарские занятия                        | Аудитория для семинарско-практических занятий: ул. Ставропольская 149, оснащенная мобильной презентационной техникой (проектор, компьютер) и соответствующим программным обеспечением (ПО), комплектом учебной мебели; доской учебной, подсобные материалы для проведения психологических тестов |
| 3. | Групповые (индивидуальные) консультации    | Аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций (ул. Ставропольская 149); оснащенная мебелью и рабочими станциями с доступом в Интернет                                                                                                                                         |
| 4. | Текущий контроль, промежуточная аттестация | Аудитория текущего контроля и промежуточной аттестации (ул. Ставропольская 149), оснащенная презентационной техникой и соответствующим программным обеспечением                                                                                                                                  |
| 5. | Самостоятельная работа                     | Кабинет для самостоятельной работы (ул. Ставропольская 149.), оснащенный компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», программой экранного увеличения и обеспеченный доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.                             |