

Министерство образования и науки 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
Хатуров Т.А.
«31» мая 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.07 ТЕХНОЛОГИИ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

Направление подготовки/
специальность 39.04.01 Социология

Направленность (профиль)
специализация

Современные теории и
методы изучения социальных проблем

Программа подготовки академическая

Форма обучения очная

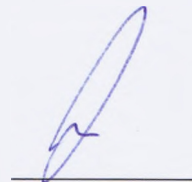
Квалификация (степень) выпускника магистр

Краснодар 2019

Рабочая программа дисциплины «ТЕХНОЛОГИИ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 39.04.01 Социология

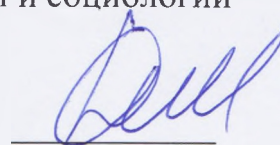
Программу составил:

Кимберг А.Н. канд.психол.наук, профессор



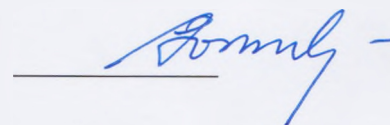
Рабочая программа дисциплины Б1.О.07 «Технологии личностного роста» утверждена на заседании кафедры социальной психологии и социологии управления протокол № 9 от 21.03.2019 г.

Заведующий кафедрой Дёмин А.Н.



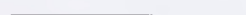
Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры протокол № от 2019 г. *№ 12 от 21.05.2019*

Заведующий кафедрой (выпускающей)



Утверждена на заседании учебно-методической комиссии факультета управления и психологии протокол № 7 от 22.04 2019г.

Председатель УМК факультета Шлюбуль Е.Ю.



Рецензенты:

Таганова А.А., зав. кафедрой психологии Краснодарского университета МВД РФ

Лузаков А.А., зав.кафедрой управления персоналом и организационной психологии КубГУ

1 Цели и задачи изучения дисциплины (модуля)

1.1 Цель освоения дисциплины.

Получить представление о личности, ее жизненном пути и личных проектах, а также о ее месте и роли в историческом процессе, познакомиться со способами организации своей деятельности, развить способности к самопониманию и самооценке.

1.2 Задачи дисциплины.

1. Формирование у студентов представления взаимоотношении личности и общества, и понимание процесса самоопределения.
2. Формирование у студентов способности к определению и реализации приоритетов собственной деятельности в соответствии с общественно значимыми ценностями, понимание диалектики отношении между требованиями социальной системы и стремлениями субъекта.
3. Развитие навыков самопонимания и самоорганизации, а также обучения им других людей.

1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы.

Дисциплина Б1.О.07 «Технологии личностного роста» относится к базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана ООП по направлению подготовки «39.04.01 Социология (уровень магистратуры)».

Курс частично опирается на дисциплину общепрофессиональной психологической подготовки «Психология», но может читаться и без входных требований.

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

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих универсальных компетенций (УК)

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1.	УК-6	Способность определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	основные принципы формирования и развития личности	анализировать свои состояния, ресурсы, жизненные цели и организовываться свою активность соответственно им	навыками самопонимания, самоконтроля и самоорганизации

2. Структура и содержание дисциплины.

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зач.ед. (72 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице

(для студентов ОФО).

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры (часы)			
			1			
Контактная работа, в том числе:		34,2	34,2			
Аудиторные занятия (всего)		32	32			
В том числе:						
Занятия лекционного типа		16	16			
Лабораторные занятия		-	-			
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)		16	16			
Иная контактная работа:						
Контроль самостоятельной работы (КСР)		2	2			
Промежуточная аттестация (ИКР)		0,2	0,2			
Самостоятельная работа, в том числе:		37,8	37,8			
<i>Проработка учебного материала, подготовка сообщения</i>		17,8	17,8			
<i>Выполнение практических заданий</i>		20	20			
Подготовка к текущему контролю						
Контроль						
Подготовка к экзамену						
Общая трудоемкость	час.	72	72	-	-	-
	в том числе контактная работа	34,2	34,2			
	зач. ед	2	2			

2.2 Структура дисциплины:

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

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Личность и ее регулятивные системы	20	4	4	-	12
2.	Самоопределение и его модели	25,8	6	6	-	13,8
3.	Личностный рост	24	6	6	-	12
	<i>Зачет</i>	0,2				
	<i>КСР</i>	2				
	<i>Всего:</i>	72	16	16	0	37,8

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

2.3 Содержание разделов дисциплины:

2.3.1 Занятия лекционного типа.

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Личность и ее регулятивные системы	1. Структура личности. Модель Фрейда и модель Мадди. 2. Регулятивные системы личности: возникновение, развитие, тренировка.	Работа на семинарах.
2.	Самоопределение и его модели	1. Наше «Я». Понятие об идентичности. 2. Социальные пространства. Поля Бурдьё. 3. Социальный капитал и способы работы с ним	Работа на семинарах.
3.	Личностный рост	1. Самопонимание. Работа со смыслами. 2. Личные проекты. Самоорганизация. 3. Техники саморегуляции. Креативность.	Работа на семинарах.

2.3.2 Занятия семинарского типа и практические занятия.

№	Наименование раздела	Тематика практических занятий (семинаров)	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Личность и ее регулятивные системы	1. Структура личности. Взаимоотношения и функции систем. 2. Психо-функциональные системы. Возможности создания, коррекции, тренировки.	Доклады, участие в обсуждении, контрольные вопросы
2.	Самоопределение и его модели	1. Система «эго». Идентичность. Линия развития человека. Основные кризисы. 2. Социальное пространство развития и способы его описания. 3. Социальный капитал и ресурсная модель личности.	Доклады, участие в обсуждении, контрольные вопросы
3.	Личностный рост	1. Самопонимание и формирование идентичности. Работа со смыслами. 2. Личные проекты: разработка и организация. Коучинг. 3. Техники саморегуляции. Можно ли управлять креативностью?	Доклады, участие в обсуждении, контрольные вопросы

2.3.3 Лабораторные занятия.

Лабораторные занятия по дисциплине не предусмотрены

2.3.4 Контроль самостоятельной работы студентов

№	Наименование раздела и темы занятия	Цели и задачи занятия	Цели и задачи задания	КСР (часов)	Форма контроля
---	-------------------------------------	-----------------------	-----------------------	-------------	----------------

1	Личность и ее регулятивные системы	Освоить соответствующие психологические модели, рассмотреть их применительно к себе	Развить понимание и готовность применения	0,5	Ответы на семинаре
2	Самоопределение и его модели	Освоить соответствующие психологические модели, рассмотреть их применительно к себе	Развить понимание и готовность применения	0,5	Ответы на семинаре
3	Личностный рост	Освоить соответствующие психологические модели, рассмотреть их применительно к себе	Развить понимание и готовность применения	1	Ответы на семинаре

2.3.5 Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы по дисциплине 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	Проработка учебного материала, подготовка докладов и сообщении на семинаре	Методические указания по подготовке темы к семинару (доклада), утвержденные кафедрой
	Написание эссе, реферата по теме курса	Методические указания по разработке и написанию реферата, эссе утвержденные кафедрой
	Разделы:	Литература для изучения тем:
1	Личность и ее регулятивные системы	<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. Акаде-

2	Самоопределение и его модели	мический курс). — ISBN 978-5-9916-9979-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/437869 (дата обращения: 01.07.2019). <i>Решетников, М. М.</i> 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).
3	Личностный рост	

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,

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.

3. Образовательные технологии.

В учебном процессе при освоении дисциплины «Технологии личностного роста» используются:

лекция с обратной связью – вопросами на понимание, лекция-дискуссия, лекция-интервью;

семинар-дискуссия, выполнение практических заданий и их обсуждение;

работа студентов в микро-группах;

элементы тренинговых процедур;

индивидуальные и групповые консультации.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

3.1 Интерактивные образовательные технологии

Семестр	Вид занятия (Л, ПЗ, ЛР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
2	ПЗ	Вопросы на понимание, обратная связь Обсуждение темы, управляемая групповая дискуссия, обратная связь Темы: 1. Структура личности. Взаимоотношения и функции систем. 2. Психо-функциональные системы. Возможности создания, коррекции,	4

Семестр	Вид занятия (Л, ПЗ, ЛР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
		тренировки	
2	ПЗ	Вопросы на понимание, обратная связь Обсуждение темы, управляемая групповая дискуссия, обратная связь Темы: 1. Система «эго». Идентичность. Линия развития человека. Основные кризисы. 2. Социальное пространство развития и способы его описания. 3. Социальный капитал и ресурсная модель личности	6
2	ПЗ	Вопросы на понимание, обратная связь Обсуждение темы, управляемая групповая дискуссия, обратная связь Темы: 1. Самопонимание и формирование идентичности. Работа со смыслами. 2. Личные проекты: разработка и организация. Коучинг. 3. Техники саморегуляции. Можно ли управлять креативностью?	6

4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля.

Проверка качества усвоения знаний в течение семестра осуществляется при помощи заданий для самостоятельной работы в форме докладов, эссе, заданиях и рефератов и их обсуждения.

4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.

Аттестация по освоению учебного курса проводится в форме *рейтинговой оценки* работы в семестре.

4.2.1. Рейтинговая оценка работы в семестре.

Для квалификации учебного курса как освоенного студент должен выполнить следующие требования:

Оценка «зачтено» – участие не менее чем в 70 % семинаров и практических занятий, подготовка и представление аудитории двух сообщений с оценкой не ниже «хорошо».

Примечания:

- 1) участие в обсуждении на нескольких семинарах в виде грамотных вопросов, суждений и дополнении может быть суммарно зачтено как эквивалент сообщения доклада;
- 2) при оценке работы в семестре учитывается способность практически определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности, проводить самооценку своих достижений и слабых мест, проектировать совершенствование своей учебной деятельности (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;

– 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.

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> (дата обращения: 01.07.2019).

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. 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).

5.3. Периодические издания:

Открытая электронная библиотека российских журналов по психологии и педагогике psyjournals.ru/

Базы данных компании «Ист Вью»: (Психологический журнал, Вестник МГУ) <http://dlib.eastview.com>

Киберленинка [Официальный сайт] — URL: <https://cyberleninka.ru/>

«Психология. Журнал Высшей школы экономики» <https://psy-journal.hse.ru/>

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, полезные для освоения дисциплины (модуля).

Электронная библиотечная система КубГУ <http://www.kubsu.ru/node>

Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru>

Журнал «Методология и история психологии» <http://mhp-journal.ru>

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).

Для освоения содержания учебного курса студенту необходимо сформировать собственные ментальные модели изучаемых здесь явлений и процессов. Формирование таких моделей происходит только через активную деятельность по их созданию, использованию и уточнению. Чем разнообразнее формы, в которых вы работаете с содержанием, тем большую эффективность приобретет ваша ментальная модель.

Поэтому необходимо творчески выполнять все предлагаемые виды заданий. Для основных видов заданий разработаны методические указания, с которыми можно ознакомиться на кафедре социальной психологии и социологии управления.

Методические указания по подготовке темы к семинару (доклада)

Методические указания по разработке и написанию реферата

Методические указания по разработке и написанию эссе

Методические указания по разработке и написанию рецензии

Конкретные задания для самостоятельной работы и разъяснения особенностей их выполнения, равно как и указание требования к ожидаемым результатам формулирует преподаватель в соответствии с изучаемыми темами и ситуацией продвижения группы по учебному курсу.

Обязательно участвуйте в обсуждении тем на семинарах. Дискуссия о проблеме является одним из мощных средств формирования понятийного аппарата и ментальных моделей.

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.

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю).

8.1 Перечень информационных технологий.

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

Чтение и обработка текстов источников, составление библиографических списков.

Подготовка и редактирование текстов докладов.

8.2 Перечень необходимого лицензионного программного обеспечения.

MS Windows 10 (x64),

MS Office 2016 (MS Office),

Комплект антивирусного программного обеспечения

8.3 Перечень информационных справочных систем:

1. Электронный каталог библиотеки КубГУ <http://www.kubsu.ru/node/>;
2. Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU (<http://www.elibrary.ru/>)

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).

№	Вид работ	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и оснащенность
1.	Лекционные занятия	Аудитория для проведения занятий лекционного типа, ул. Ставропольская 149, оснащенная мобильной презентационной техникой (проектор, компьютер) и соответствующим программным обеспечением, комплектом учебной мебели; доской учебной
2.	Семинарские занятия	Аудитория для проведения занятий семинарского типа, ул. Ставропольская 149; аудитория, оснащенная комплектом учебной мебели; доской учебной; и мобильной презентационной техникой (проектор, компьютер).
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 для 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.