

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Кубанский государственный университет»  
Факультет управления и психологии  
кафедра социальной психологии и социологии управления

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе,  
качеству образования – первый  
проректор  
Хагуров Т.А.  
« 29 » мая 2020г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.08 «ТЕХНОЛОГИИ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА»

|                                   |                                                                        |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки            | 01.04.02 Прикладная математика и информатика                           |
| Направленность (профиль)          | Математическое и информационное обеспечение экономической деятельности |
| Программа подготовки              | академическая                                                          |
| Форма обучения                    | очная                                                                  |
| Квалификация (степень) выпускника | Магистр                                                                |

Краснодар 2020

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования, по направлению подготовки 01.04.02 Прикладная математика и информатика, утвержденным Приказом Минобрнауки №13 от 10.01.2018 г. (Зарегистрирован в Минюсте России 06.02.2018 г. № 49939).

Программу составили:

Киреева О.В. доцент каф. социальной психологии и социологии управления, канд. психол. наук



Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры социальной психологии и социологии управления протокол №12 от 21.05.2020 г.



Заведующий кафедрой Дёмин А.Н.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры социальной психологии и социологии управления протокол № 12, от 21.05.2020 г.



Заведующий кафедрой Дёмин А.Н.

Утверждена на заседании учебно-методической комиссии факультета управления и психологии протокол №6 от 25 мая 2020 г.



Председатель УМК факультета Шлюбуль Е.Ю.

Рецензенты:

Балясников В.А., директор по управлению персоналом ООО «Трансазия Лоджистик».

Удачина П.Ю., кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии личности и общей психологии КубГУ

## 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.

### 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 ВО

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», «Методика преподавания ИКТ», «Использование методов машинного обучения и искусственного интеллекта для социально-экономического анализа», предшествует изучению учебных дисциплин «Лидерство и командообразование», «Теория и практика межкультурной коммуникации в профессиональной сфере», «Разработка систем искусственного интеллекта».

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

Процесс изучения дисциплины «Технологии личностного роста» направлен на формирование следующей компетенции:

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

| № 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 | применять на практике методы диагностики составляющих личностного роста на разных этапах профессионального становления: самооценка, мотивация, | приемами самоподдержки, жизненного планирования, жизненного выбора, ценностного самоопределения, самоменеджмента и самомотивации. |

| № п.п. | Индекс компетенции | Содержание компетенции (или её части) | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны                                                                                        |                                                                                              |         |
|--------|--------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|        |                    |                                       | знать                                                                                                                                              | уметь                                                                                        | владеть |
|        |                    |                                       | процессы и механизмы, обеспечивающие личностный рост; методики и технологии, направленные на личностный рост в различных сферах жизнедеятельности. | ценности, смыслы, жизненные планы, профессиональные цели и планы, барьеры личностного роста. |         |

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

**Объем трудоемкости дисциплины** для студентов направления подготовки 01.04.02 Прикладная математика и информатика (Математическое и информационное обеспечение экономической деятельности): 2 зачетные единицы (72 часа, из них 28,2 контактные часы, 43,8 ч. самостоятельной работы).

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):                                           |                               | 28,2        | 28,2            |   |   |   |
| Занятия лекционного типа                                              |                               | 14          | 14              | - | - | - |
| Лабораторные занятия                                                  |                               | -           | -               | - | - | - |
| Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)            |                               | 14          | 14              | - | - | - |
|                                                                       |                               | -           | -               | - | - | - |
| Иная контактная работа:                                               |                               |             |                 |   |   |   |
| Промежуточная аттестация (ИКР)                                        |                               | 0,2         | 0,2             |   |   |   |
| Самостоятельная работа, в том числе:                                  |                               | 43,8        | 43,8            |   |   |   |
| Проработка учебного (теоретического) материала                        |                               | 12          | 12              | - | - | - |
| Выполнение индивидуальных заданий (подготовка сообщений, презентаций) |                               | 8           | 8               | - | - | - |
| Реферат                                                               |                               | 4           | 4               | - | - | - |
| Подготовка к текущему контролю                                        |                               | 19,8        | 19,8            | - | - | - |
| Контроль:                                                             |                               |             |                 |   |   |   |
| Подготовка к зачету                                                   |                               |             |                 |   |   |   |
| Общая трудоемкость                                                    | час.                          | 72          | 72              | - | - | - |
|                                                                       | в том числе контактная работа | 28,2        | 28,2            |   |   |   |
|                                                                       | зач. ед                       | 2           | 2               |   |   |   |

### 2.2 Структура дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.  
**Таблица 2 – Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре ОФО**

| № раздела | Наименование разделов                                                                                     | Количество часов |                   |    |                      |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------|----|----------------------|
|           |                                                                                                           | Всего            | Аудиторная работа |    | Внеаудиторная работа |
|           |                                                                                                           |                  | Л                 | ПЗ |                      |
| 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                 |

## 2.3 Содержание разделов дисциплины:

### 2.3.1 Занятия лекционного типа

| №  | Наименование раздела                                                                                 | Содержание раздела                                                                                                                                                                                                                                                     | Форма текущего контроля |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 1  | 2                                                                                                    | 3                                                                                                                                                                                                                                                                      | 4                       |
| 1. | Самосознание и самооценка личности. Мотивационно-потребностная и ценностно-смысловая сферы личности. | Психология как область знаний (наука). Предмет психологии. Виды психических явлений. Основные категории психологии. Психика человека: сознание и бессознательное. Самосознание и самооценка личности. Мотивационно-потребностная и ценностно-смысловая сферы личности. | Выполнение задания      |
| 2. | Жизненный выбор. Жизненное планирование. Стратегии жизни.                                            | Человек как личность, индивид, индивидуальность. Понятие личности. Структура личности. Факторы социализации, формирования и развития личности. Жизненный выбор. Жизненное планирование. Стратегии жизни                                                                | Выполнение задания      |

|    |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                    |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 3. | Виды деятельности человека.<br>Профессиональная деятельность.<br>Этапы профессионального становления.        | Личность в деятельности и общении.<br>Профессиональная деятельность. Этапы профессионального становления.<br>Индивидуально-типологические особенности личности в деятельности: темперамент, способности, характер, направленность. Профессиональные деформации.                                                                                                                                                                                                                                                                        | Выполнение задания |
| 4. | Профессиональное самоопределение личности.<br>Диагностика профессионально важных качеств личности.           | Личностное развитие и развитие группы.<br>Профессиональное саморазвитие.<br>Проблемы самореализации личности в карьере. Характеристика основных направлений профориентации: профинформирование, консультирование, профподбор, профотбор, помощь в профессиональной адаптации.<br>Профессиональное самоопределение личности. Диагностика профессионально важных качеств личности.                                                                                                                                                       | Выполнение задания |
| 5. | Персональные цели и средства личностного роста.<br>Барьеры личностного роста в профессиональном становлении. | Этапы построения карьеры в различных психологических теориях.<br>Основные подходы к исследованию психологических барьеров развития личности в работах отечественных и зарубежных ученых. Эмоционально-личностные, профессиональные (отсутствие условий для профессионального роста, профессиональные затруднения, равнодушие руководства и др.) и социальные (низкий уровень оплаты труда, невнимание общественности к образованию и др.) барьеры. Основные факторы, активизирующие возникновение барьеров профессионального развития. | Выполнение задания |
| 6. | Саморегуляция эмоционального состояния.                                                                      | Эмоционально-волевая сфера личности. Эмоции и чувства. Профессиональное выгорание. Саморегуляция эмоционального состояния.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Выполнение задания |
| 7. | Стресс-менеджмент.<br>Самотивация личности.                                                                  | Стресс-менеджмент. Профессиональные стрессы. Стратегии совладания со стрессом и копинг-стратегии.<br>Самотивация личности.<br>Профессиональная мотивация личности и удовлетворенность профессиональной деятельностью. Демотивация и управление мотивацией сотрудников.                                                                                                                                                                                                                                                                 |                    |

### 2.3.2 Занятия семинарского типа

| №  | Наименование раздела                                                                                         | Тематика практических занятий (семинаров)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Форма текущего контроля          |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 1  | 2                                                                                                            | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4                                |
| 1. | Самосознание и самооценка личности.<br>Мотивационно-потребностная и ценностно-смысловая сферы личности.      | 1.Психология как область знаний (наука). Предмет психологии.<br>2.Виды психических явлений. Основные категории психологии.<br>3.Психика человека: сознание и бессознательное.<br>4.Самосознание и самооценка личности.<br>5.Мотивационно-потребностная и ценностно-смысловая сферы личности.                                                                                                       | дискуссия<br>конспект,<br>опрос  |
| 2. | Жизненный выбор.<br>Жизненное планирование.<br>Стратегии жизни.                                              | 1.Человек как личность, индивид, индивидуальность.<br>2.Понятие «личность».<br>3.Структура личности.<br>4.Факторы социализации, формирования и развития личности.<br>5.Жизненный выбор.<br>6.Жизненное планирование. Стратегии жизни                                                                                                                                                               | конспект,<br>опрос               |
| 3. | Виды деятельности человека.<br>Профессиональная деятельность. Этапы профессионального становления.           | 1.Личность в деятельности и общении.<br>2.Профессиональная деятельность.<br>3.Этапы профессионального становления.<br>4.Индивидуально-типологические особенности личности в деятельности: темперамент, способности, характер, направленность.<br>5.Профессиональные деформации.                                                                                                                    | конспект,<br>опрос               |
| 4. | Профессиональное самоопределения личности.<br>Диагностика профессионально важных качеств личности.           | 1.Личностное развитие и развитие группы.<br>2.Профессиональное саморазвитие.<br>3.Проблемы самореализации личности в карьере.<br>4.Характеристика основных направлений профориентации: профинформирование, консультирование, профподбор, профотбор, помощь в профессиональной адаптации.<br>5.Профессиональное самоопределения личности.<br>6.Диагностика профессионально важных качеств личности. | опрос<br>конспект,<br>дискуссия  |
| 5. | Персональные цели и средства личностного роста.<br>Барьеры личностного роста в профессиональном становлении. | 1.Этапы построения карьеры в различных психологических теориях.<br>2.Основные подходы к исследованию психологических барьеров развития личности в работах отечественных и зарубежных ученых.<br>3.Эмоционально-личностные, профессиональные (отсутствие условий                                                                                                                                    | конспект,<br>опрос,<br>дискуссия |

|    |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                            |
|----|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
|    |                                            | для профессионального роста, профессиональные затруднения, равнодушие руководства и др.) и социальные (низкий уровень оплаты труда, невнимание общественности к образованию и др.) барьеры.<br>4.Основные факторы, активизирующие возникновение барьеров профессионального развития.          |                            |
| 6. | Саморегуляция эмоционального состояния.    | 1.Эмоционально-волевая сфера личности.<br>2.Эмоции и чувства.<br>3.Профессиональное выгорание.<br>4.Саморегуляция эмоционального состояния.                                                                                                                                                   | конспект, опрос, дискуссия |
| 7. | Стресс-менеджмент. Самомотивация личности. | 1.Стресс-менеджмент.<br>2.Профессиональные стрессы.<br>3.Стратегии совладания со стрессом и копинг-стратегии.<br>4.Самомотивация личности.<br>5.Профессиональная мотивация личности и удовлетворенность профессиональной деятельностью.<br>6.Демотивация и управление мотивацией сотрудников. | конспект, опрос, дискуссия |

### 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 Самосознание и самооценка личности. Мотивационно-потребностная и ценностно-смысловая сферы личности. | 1. <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><br>2. <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: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/441483">https://biblio-online.ru/bcode/441483</a><br>«Комплект методических материалов по видам самостоятельной работы студентов» (утверждён на заседании кафедры социальной психологии и социологии управления 28.03.2017)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2 | Выполнение заданий по разделу Жизненный выбор. Жизненное планирование. Стратегии жизни.                                       | 1. <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><br>2. <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: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/441483">https://biblio-online.ru/bcode/441483</a><br>«Комплект методических материалов по видам самостоятельной работы студентов» (утверждён на заседании кафедры социальной психологии и социологии управления 28.03.2017) |
| 3 | Выполнение заданий по разделу Виды деятельности человека. Профессиональная деятельность. Этапы профессионального становления. | 1. <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><br>2. <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: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/441483">https://biblio-online.ru/bcode/441483</a><br>«Комплект методических материалов по видам самостоятельной работы студентов» (утверждён на заседании кафедры социальной психологии и социологии управления 28.03.2017) |
| 4 | Выполнение заданий по разделу Профессиональное самоопределения личности. Диагностика профессионально важных качеств личности. | 1. <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><br>2. <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: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/441483">https://biblio-online.ru/bcode/441483</a><br>«Комплект методических материалов по видам самостоятельной работы студентов» (утверждён на заседании кафедры социальной психологии и социологии управления 28.03.2017)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 5 | Выполнение заданий по разделу Персональные цели и средства личностного роста. Барьеры личностного роста в профессиональном становлении. | 1 <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><br>2 <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: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/441483">https://biblio-online.ru/bcode/441483</a><br>3 «Комплект методических материалов по видам самостоятельной работы студентов» (утверждён на заседании кафедры социальной психологии и социологии управления 28.03.2017) |
| 6 | Выполнение заданий по разделу Стресс-менеджмент. Самомотивация личности.                                                                | 1 <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><br>2 <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: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/441483">https://biblio-online.ru/bcode/441483</a><br>3 «Комплект методических материалов по видам самостоятельной работы студентов» (утверждён на заседании кафедры социальной психологии и социологии управления 28.03.2017) |

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.

### 3. Образовательные технологии

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

Студентам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется право выбора целей, средств, форм работы, самостоятельной работы в собственном диапазоне возможностей. Как правило, обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья проводится в академической группе. С целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создания комфортного психологического климата в студенческой группе используется индивидуальный подход к обучению.

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

#### Структура оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

| №<br>п/п | Контролируемые<br>разделы (темы)<br>дисциплины*                                                           | Код<br>контролируемой<br>компетенции (или<br>ее части) | Наименование оценочного средства |                             |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|
|          |                                                                                                           |                                                        | Текущий<br>контроль              | Промежуточная<br>аттестация |
| 1        | Самосознание и самооценка личности. Мотивационно-потребностная и ценностно-смысловая сферы личности.      | УК-6                                                   | Вопросы для устного вопроса      | Вопрос на зачете 1-4        |
| 2        | Жизненный выбор. Жизненное планирование. Стратегии жизни.                                                 | УК-6                                                   | Вопросы для устного вопроса      | Вопрос на зачете 5-8        |
| 3        | Виды деятельности человека. Профессиональная деятельность. Этапы профессионального становления.           | УК-6                                                   | Вопросы для устного вопроса      | Вопрос на зачете 9-16       |
| 4        | Профессиональное самоопределение личности. Диагностика профессионально важных качеств личности.           | УК-6                                                   | Вопросы для устного вопроса      | Вопрос на зачете 18-20      |
| 5        | Персональные цели и средства личностного роста. Барьеры личностного роста в профессиональном становлении. | УК-6                                                   | Вопросы для устного вопроса      | Вопрос на зачете 21-24      |

|   |                                            |      |                             |                        |
|---|--------------------------------------------|------|-----------------------------|------------------------|
| 6 | Саморегуляция эмоционального состояния.    | УК-6 | Вопросы для устного вопроса | Вопрос на зачете 25-27 |
| 7 | Стресс-менеджмент. Самомотивация личности. | УК-6 | Вопросы для устного вопроса | Вопрос на зачете 27-30 |

### 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 | <i>Знает</i> – обрывочно необходимую для саморазвития информацию о тренинге 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. | <i>Знает</i> – некоторые способы саморазвития, частично 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. | <i>Знает</i> - 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. |
|                                                                                                                                  | <i>Умеет</i> – испытывает затруднения в подборе методов диагностики составляющих личностного роста на разных этапах профессионального становления: самооценка, мотивация, ценности, смыслы, жизненные планы, профессиональные                                                                                                  | <i>Умеет</i> - подбирать некоторые приемы работы и методы диагностики составляющих личностного роста на разных этапах профессионального становления: самооценка, мотивация, ценности, смыслы, жизненные планы, профессиональные                                                                                                            | <i>Умеет</i> - применять на практике методы диагностики составляющих личностного роста на разных этапах профессионального становления: самооценка, мотивация, ценности, смыслы, жизненные планы, профессиональные цели и планы,                                                                   |

|  |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                            |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | цели и планы,<br>барьеры<br>личностного роста.                                                                                                                                              | цели и планы,<br>барьеры личностного<br>роста.                                                                                                                                              | барьеры личностного<br>роста.                                                                                                                                              |
|  | <i>Владеет –</i><br>отдельными<br>навыками<br>самоподдержки,<br>жизненного<br>планирования,<br>жизненного выбора,<br>ценностного<br>самоопределения,<br>самоменеджмента и<br>самомотивации. | <i>Владеет –</i><br>некоторыми<br>приемами<br>самоподдержки,<br>жизненного<br>планирования,<br>жизненного выбора,<br>ценностного<br>самоопределения,<br>самоменеджмента и<br>самомотивации. | <i>Владеет -</i> приемами<br>самоподдержки,<br>жизненного<br>планирования,<br>жизненного выбора,<br>ценностного<br>самоопределения,<br>самоменеджмента и<br>самомотивации. |

**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**

#### **4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущей аттестации**

Примеры заданий текущего контроля:

1. Проанализируйте стрессогены, с которыми вы сталкиваетесь на рабочем месте.
2. Опишите один из методов саморегуляции, обоснуйте его достоинства и недостатки по сравнению с другими методами, сферы и особенности применения.
3. Определите, к чему относятся следующие особенности - к характеру или темпераменту:

-характеристика личности со стороны динамических особенностей её психических процессов и состояний;

-выражает отношение человека к окружающему миру, другим и себе;

-определяет стиль и темп деятельности;

-закрепляется в привычных способах поведения;

-практически не поддается изменению под действием воспитания.

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

Примерная тематика рефератов (контрольных работ)

1. Современные практические направления психологии.
2. Отрасли психологии.
3. Измененные состояния сознания.
4. Сновидения как проявления бессознательного
5. Характеристика невербальных форм общения.
6. Манипуляция массовым сознанием.
7. Влияние СМИ на массовое сознание.
8. Влияние стрессовой ситуации на личность. Стили реагирования.
9. Психологические характеристики лидеров.
10. Понятие интеллекта. Основные модели интеллекта.
11. Характерные особенности творческого процесса.
12. Основные чувства человека: любовь и дружба.
13. Психологические механизмы защиты личности.
14. Профессиональная адаптация специалиста.

15. Развитие эмоций и их значение в жизни человека.
16. Профессиональное самоопределение и саморазвитие личности.
17. Сущность и функции тайм-менеджмента.
18. Методы и технологии тайм-менеджмента.
19. Психологические барьеры личностного саморазвития.
20. Психологические барьеры профессионального саморазвития.

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

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

Форма текущего контроля – тест

##### **Примерный вариант теста.**

Выберите правильный вариант из предложенных ответов:

1. **Психология – это наука о...** а) поведении; б) душе; в) сознании; г) психике; д) все ответы верны; е) все ответы неверны.
2. **Направление психологических исследований, возникшее в начале XX в., предметом изучения которого стало поведение человека, получило название...**  
а) гештальтпсихология; б) бихевиоризм; в) психоанализ; г) когнитивная психология; д) все ответы верны; е) все ответы неверны.
3. **Важнейшими элементами психологической структуры личности являются...**  
а) способности б) направленность; в) темперамент; г) характер; д) все ответы верны; е) все ответы неверны.
4. **Переживания большой силы, с коротким периодом протекания, нарушающие волевой контроль, называются:**  
А) аффектом; Б) страстью; В) настроением; Г) стрессом.
5. **Способность человека сознательно управлять своим поведением, мобилизовывать все свои силы на достижение поставленных целей называется:**  
А) волей; Б) эмоциями; В) мотивацией.
6. **Эмоции - состояния, связанные с оценкой значимости для индивида действующих на него факторов.**  
А) Да. Б) Нет.
7. **Чувства - эмоциональные переживания человека, в которых отражается его устойчивое отношение к определенным предметам или процессам окружающего мира.**  
А) Да. Б) Нет.
8. **Аффект возникает в критических условиях при неспособности найти выход из опасных и неожиданных ситуаций.**  
А) Да. Б) Нет.
9. **Воля - способность человека достигать поставленных им целей в условиях преодоления препятствий.**  
А) Да. Б) Нет.
10. **Проявления темперамента в моторной сфере – это** а) темп; б) аккуратность; в) агрессивность; г) биоритмы; д) все ответы верны; е) все ответы неверны.
11. **Социализация - присвоение человеком социального выработанного опыта, в том числе системы социальных ролей.**  
А) Да. Б) Нет.
12. **Личность - относительно устойчивая система поведения индивида, которая построена прежде всего на основе включенности в социальный контекст.**  
А) Да. Б) Нет.
13. **Кому принадлежат следующие характеристики: высокая активность, длительная работоспособность, сдержанность, замедленность движений и речи, слабая эмоциональная возбудимость, бедность движений:**

- А) флегматику; Б) сангвинику; В) холерику; Г) меланхолику.
14. **Темперамент** - устойчивое объединение индивидуальных особенностей личности, связанных с содержательными, а не динамическими аспектами деятельности.
- А) Да. Б) Нет.
15. **Сангвиник, по И.П. Павлову, имеет сильный, неуравновешенный, подвижный тип высшей нервной деятельности.**
- А) Да. Б) Нет.
16. **Индивидуальный стиль деятельности** - характеристика деятельности, которая представляет собой достаточно устойчиво используемый способ достижения индивидом типичных задач, отличающийся от других возможных способов результативностью.
- А) Да. Б) Нет.
17. **Под понятием «характер» подразумевают:**
- А) индивидуально-своеобразные свойства психики, определяющие динамику психической деятельности человека;
- Б) индивид как субъект социальных отношений и сознательной деятельности;
- В) совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, которые складываются и проявляются в деятельности и общении, обуславливая типичные для нее способы поведения.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Вопросы для подготовки к зачету

1. Психология как область знаний (наука). Предмет психологии. Виды психических явлений. Основные категории психологии.
2. Психика человека: сознание и бессознательное.
3. Самосознание и самооценка личности.
4. Мотивационно-потребностная и ценностно-смысловая сферы личности.
5. Человек как личность, индивид, индивидуальность. Понятие «личность».
6. Структура личности.
7. Факторы социализации, формирования и развития личности.
8. Жизненный выбор. Жизненное планирование. Стратегии жизни.
9. Личность в деятельности и общении.
10. Профессиональная деятельность. Этапы профессионального становления.
11. Индивидуально-типологические особенности личности в деятельности: темперамент, способности, характер, направленность.
12. Профессиональные деформации.
13. Личностное развитие и развитие группы. Саморазвитие в контексте жизненного пути человека.
14. Цели и мотивы личностного и профессионального саморазвития. Формы и средства саморазвития личности.
15. Возрастные и гендерные особенности саморазвития. Психолого-педагогическое сопровождение саморазвития личности.
16. Психологические барьеры личностного и профессионального саморазвития.
17. Профессиональное саморазвитие. Проблемы самореализации личности в карьере. Технология управления собственной карьерой.
18. Характеристика основных направлений профориентации: профинформирование, консультирование, профподбор, профотбор, помощь в профессиональной адаптации.
19. Профессиональное самоопределение личности.

20. Диагностика профессионально важных качеств личности.
21. Этапы построения карьеры в различных психологических теориях.
22. Основные подходы к исследованию психологических барьеров развития личности в работах отечественных и зарубежных ученых.
23. Эмоционально-личностные, профессиональные (отсутствие условий для профессионального роста, профессиональные затруднения, равнодушие руководства и др.) и социальные (низкий уровень оплаты труда, невнимание общественности к образованию и др.) барьеры профессионального развития.
24. Основные факторы, активизирующие возникновение барьеров профессионального развития.
25. Эмоционально-волевая сфера личности. Эмоции и чувства. Саморегуляция эмоционального состояния.
26. Профессиональное выгорание.
27. Профессиональные стрессы. Стресс-менеджмент. Стратегии совладания со стрессом и копинг-стратегии.
28. Самомотивация личности.
29. Профессиональная мотивация личности и удовлетворенность профессиональной деятельностью.
30. Демотивация и управление мотивацией сотрудников.

**Перечень 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**

##### ***Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания на зачете:***

Промежуточный контроль – зачет - проходит в устной форме.

##### ***Методика формирования результирующей оценки:***

- оценивается работа на семинарских и практических занятиях (анализ научных фактов, современных публикаций):

1. выступления и участие в дискуссиях: 0,1 итоговой оценки;
2. доклад: 0,1 итоговой оценки;
3. письменные задания: 0,2 итоговой оценки;
4. реферат: 0,1 итоговой оценки;

- оценивается выполнение теста знаний – 0,2 итоговой оценки;

- ответ на зачете: 0,3 итоговой оценки.

Итоговая оценка проставляется в экзаменационную ведомость:

от 0 до 0,1 баллов – неаттестация предмета («незачет»), от 0,2 баллов – «зачтено».

| Параметры         |           | Примечание<br>(варианты параметров)                                                                                                                              |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Количество оценок | две       |                                                                                                                                                                  |
| Название оценок   |           | незачет, зачтено                                                                                                                                                 |
| Пороги оценок     | Незачтено | Низкий уровень развития способности узнавать, запоминать и воспроизводить информации по теме курса, умения описать и интерпретировать ситуацию личностного роста |
|                   | Зачтено   | способность узнавать, запоминать и воспроизводить информации по теме курса,                                                                                      |

|                                                                    |        |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                    |        | умение описать и интерпретировать ситуацию или совокупность фактов, обнаружить их связи, зависимости и т.д.; умение проанализировать ситуацию, самостоятельно вычленив и описать возможные ее решения; умение обобщать информацию, получаемую из разных источников. |
| Предел длительности ответа на каждый вопрос                        | 7 мин. |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Предлагаемое количество вопросов из одного контролируемого раздела | 1      | Кол-во вопросов по разделам дисциплины - 30                                                                                                                                                                                                                         |

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.

***Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания тестов:***

Формой контроля выступает тест. Уровень компетенции студента оценивается по количеству набранных баллов по тесту (за правильный ответ он получает 1 балл).

Студент, набравший 0-2 баллов, оценивается как имеющий низкий уровень знаний.

Студент, набравший 3-5 баллов, оценивается как имеющий средний уровень знаний.

Студент, набравший 6-7 баллов, оценивается как имеющий высокий уровень знаний.

Преподаватель анализирует, какие вопросы вызвали затруднение у учащихся и обсуждает способы их выполнения со студентами.

Критерии оценки результатов тестирования: «Отлично», если даны более 80% правильных ответов; «Хорошо», если даны более 60% правильных ответов;

«Удовлетворительно», если даны более 40% правильных ответов;  
«Неудовлетворительно», если даны менее 40% правильных ответов.

***Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания реферата:***

«удовлетворительно» - реферат представляет собой изложение результатов чужих исследований без самостоятельной обработки источников;

«хорошо» - реферат представляет собой самостоятельный анализ разнообразных научных исследований и эмпирических данных, однако не в полной мере отражает требования, сформулированные к его и содержанию;

«отлично» - в реферате отражаются такие требования как актуальность содержания, высокий теоретический уровень, глубина и полнота факторов, явлений, проблем, относящихся к теме, информационная насыщенность, новизна, оригинальность изложения материала; структурная организованность, обоснованность предложения и выводов.

***Критерии оценки реферата.***

1. Актуальность темы исследования.
2. Соответствие содержания теме.
3. Правильность и полнота использования источников.
4. Соответствие оформления реферата стандартам.

По усмотрению преподавателя рефераты могут быть представлены на семинарах.

***Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания дискуссионных тем для обсуждения на семинарских и практических занятиях***

- оценка «отлично»: если студент выполняет полностью задания дискуссии и без перерыва активно способствует процессу беседы; речь взаимосвязана, темп речи естественный; уместность выражений, безошибочные высказывания на протяжении всей беседы с достаточным количеством профессионально-ориентированной речи;
- оценка «хорошо»: студент выполняет задание достаточно эффективно, прерываясь и с продолжительными остановками способствует активному процессу беседы, выражения могут быть не взаимосвязаны, недостаточный быстрый темп речи;
- оценка «удовлетворительно»: дискуссионная тема раскрыта не полностью, студент выполнил задания дискуссионной темы поверхностно, в процессе беседы участвует реактивно, речь с заминками, препятствующими пониманию; достаточно большое количество ошибок в терминологии;
- оценка «неудовлетворительно»: речевой вклад очень короткий, высказывания не ясны, у студента трудности в участии в беседе, основное высказывание непонятно в связи с большим количеством ошибок в речи.

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

**5.1 Основная литература:**

3. *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>
4. *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».

### 1.2 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. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

Научная электронная библиотека

<http://elibrary.ru>

## **7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модулю)**

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 | Самосознание и самооценка личности.<br>Мотивационно-потребностная и ценностно-смысловая сферы личности. | Изучение учебного материала по конспектам лекций, литературным источникам с составлением конспекта по указанной теме<br>Выполнение задания по теме                                                | 1 нед.           | Предоставление конспекта |
| 2 | Жизненный выбор.<br>Жизненное планирование.<br>Стратегии жизни.                                         | Изучение учебного материала по конспектам лекций, литературным источникам с составлением конспекта по указанной теме<br>Выполнение задания по теме                                                | 2 нед.           | Предоставление конспекта |
| 3 | Виды деятельности человека.<br>Профессиональная деятельность.<br>Этапы профессионального становления.   | Изучение учебного материала по конспектам лекций, литературным источникам с составлением конспекта по указанной теме<br>Выполнение задания по теме                                                | 3 нед.           | Предоставление конспекта |
| 4 | Профессиональное самоопределения личности.<br>Диагностика профессионально важных качеств личности.      | Изучение учебного материала по конспектам лекций, литературным источникам с составлением конспекта по указанной теме<br>Выполнение задания по теме<br>Подготовка к текущему контролю успеваемости | 4 нед.           | Предоставление конспекта |
| 5 | Персональные цели и средства личностного роста.<br>Барьеры                                              | Изучение учебного материала по конспектам лекций, литературным источникам с составлением                                                                                                          | 5 нед.           | Предоставление конспекта |

|   |                                                            |                                                                                                                                                                                                                  |        |                             |
|---|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------|
|   | личностного роста<br>в<br>профессиональном<br>становлении. | конспекта по указанной теме<br>Выполнение задания по теме<br>Подготовка к текущему<br>контролю успеваемости                                                                                                      |        |                             |
| 6 | Саморегуляция<br>эмоционального<br>состояния.              | Изучение учебного<br>материала по конспектам<br>лекций, литературным<br>источникам с составлением<br>конспекта по указанной теме<br>Выполнение задания по теме<br>Подготовка к текущему<br>контролю успеваемости | 6 нед. | Предоставление<br>конспекта |
| 7 | Стресс-<br>менеджмент.<br>Самомотивация<br>личности.       | Изучение учебного<br>материала по конспектам<br>лекций, литературным<br>источникам с составлением<br>конспекта по указанной теме<br>Выполнение задания по теме<br>Подготовка к текущему<br>контролю успеваемости | 7 нед. | Предоставление<br>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.

## **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.

### **8.2 Перечень необходимого программного обеспечения.**

MS Windows 10 (x64),

MS Office 2016,

Комплект антивирусного программного обеспечения

### **8.3 Перечень информационных справочных систем:**

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

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 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.                             |