

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

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе,  
качеству образования – первый  
проректор  
  
\_\_\_\_\_ Хагуров А.А.  
подпись  
« 27 » \_\_\_\_\_ 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### Б1.О.09 «ТЕХНОЛОГИИ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА»

Направление подготовки	02.04.02. Фундаментальная информатика и информационные технологии
Направленность (профиль)	Интеллектуальные системы и технологии
Форма обучения	очная
Квалификация (степень) выпускника	магистр

Краснодар 2022

Рабочая программа дисциплины Б1.О.09 «Технологии  
личностного роста» составлена в соответствии с федеральным  
государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС  
ВО) по направлению подготовки 02.04.02. Фундаментальная информатика и  
информационные технологии

Программу составил(и):

Т.С. Пухарева, доцент, канд.психол. наук



Рабочая программа дисциплины Б1.О.09 «Технологии личностного роста»  
утверждена на заседании кафедры социальной психологии и социологии  
управления протокол № 11, от «19» мая 2022 г.

Заведующий кафедрой Педанова Е.Ю.

фамилия, инициалы



подпись

Утверждена на заседании учебно-методической комиссии  
факультета управления и психологии  
протокол № 7, от «23» мая 2022 г.

Председатель УМК факультета Шлюбуль Е.Ю.

фамилия, инициалы



подпись

Рецензенты:

Е.В. Харитоновна, д-р психол.н., проф. кафедры социальной работы, психологии  
и педагогики высшего образования КубГУ

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

# 1 Цели и задачи изучения дисциплины (модуля)

## 1.1 Цель освоения дисциплины

Основной целью изучения дисциплины «Технологии личностного роста» является развитие способностей определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки.

## 1.2 Задачи дисциплины

- сформировать у студентов представления о самосознании и самооценке личности,
- мотивационно - потребностной и ценностно-смысловой сфере личности как регулятора жизнедеятельности человека и его личностного роста;
- уметь диагностировать, прогнозировать и определять приоритеты собственной деятельности;
- уметь владеть способами совершенствования самооценки: рефлексия, самоанализ, самоподдержка, саморегуляция, ценностное самоопределение, целеполагание.

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

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

Дисциплина предназначена для студентов первого курса ОФО.

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

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

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	
УК-6.1. Определяет стимулы, мотивы и приоритеты собственной профессиональной деятельности и цели карьерного роста.	Знает наличные ресурсы, необходимые для развития, направления и способы изыскания ресурсов, стратегии личностного и профессионального развития Умеет подбирать стратегии личностного и профессионального развития на основе определения наличных ресурсов, ограничений и приоритетов собственной деятельности Владеет навыками планирования и реализации стратегий профессионального и личностного развития.
УК-6.2. Реализует и корректирует стратегию личностного и профессионального развития на основе самооценки	Знает основы психологии и технологии личностного роста для построения траектории профессионального развития. Формулирует и анализирует мотивы, цели и задачи профессионального развития и карьерного роста с учетом самооценки и оценки своих достижений, умеет планировать свое рабочее время. Применяет психологические знания для решения текущих профессиональных задач и карьерного роста.

Результаты обучения по дисциплине достигаются в рамках осуществления всех видов контактной и самостоятельной работы обучающихся в соответствии с утвержденным учебным планом.

Индикаторы достижения компетенций считаются сформированными при достижении соответствующих им результатов обучения.

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

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

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

### 2.2 Содержание дисциплины

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

№	Наименование разделов (тем)	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1.	Личность в контексте жизненного пути	22	6	6	-	10
2.	Психологические основы личностного и профессионального развития	27,8	6	6	-	15,8
3.	Технологии саморазвития и личностного роста	22	6	6	-	10
	<i>ИТОГО по разделам дисциплины</i>		18	18	-	35,8
	Контроль самостоятельной работы (КСР)	-				
	Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2				
	Подготовка к текущему контролю	-				
	Общая трудоемкость по дисциплине	72				

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

## 2.3 Содержание разделов (тем) дисциплины

### 2.3.1 Занятия лекционного типа

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

### 2.3.2 Занятия семинарского типа

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

При изучении дисциплины могут применяться электронное обучение, дистанционные образовательные технологии в соответствии с ФГОС ВО.

### 2.3.3 Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые проекты/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	Проработка теоретического материала	Методические указания по подготовке темы к семинару (доклада) Методические указания по разработке и написанию эссе// Комплект методических материалов по видам самостоятельной работы, утвержденный на каф. социальной психологии и социологии управления 26.04.2021, протокол №11.
2	Выполнение индивидуальных практических, аналитических заданий	Методические указания по подготовке темы к семинару (доклада) Методические указания по разработке и написанию эссе// Комплект методических материалов по видам самостоятельной работы, утвержденный на каф. социальной психологии и социологии управления,

		26.04.2021, протокол №11.
3	Самообследование, самоанализ и проектирование элементов индивидуальных стратегий саморазвития	Методические указания по подготовке темы к семинару (доклада) Методические указания по разработке и написанию эссе// Комплект методических материалов по видам самостоятельной работы, утвержденный на каф. социальной психологии и социологии управления, 26.04.2021, протокол №11.

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

Для лиц с нарушениями зрения:

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

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

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

Для лиц с нарушениями зрения:

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

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

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

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

### **3. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля)**

В ходе изучения дисциплины предусмотрено использование следующих образовательных технологий: лекции, практические занятия, подготовка письменных аналитических работ, самостоятельная работа студентов.

Компетентностный подход в рамках преподавания дисциплины реализуется в использовании интерактивных технологий и активных методов (дискуссии, работа в малых группах, разбор конкретных ситуаций, проектирование элементов стратегии саморазвития, самоанализ личностных и временных ресурсов и др.) в сочетании с внеаудиторной работой.

Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины: использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины – для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

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

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Технологии личностного роста».

Оценочные средства включает контрольные материалы для проведения **текущего контроля** в форме устного опроса, выполнения практических заданий, результатов самооценки и анализа *личностных ресурсов*.

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

№ п/п	Код и наименование индикатора (в соответствии с п. 1.4)	Результаты обучения (в соответствии с п. 1.4)	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	УК-6.1. Знает основные принципы самовоспитания и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда.	Знает наличные ресурсы, необходимые для развития, направления и способы изыскания ресурсов, стратегии личностного и профессионального развития Умеет подбирать стратегии личностного и профессионального развития на основе определения наличных ресурсов, ограничений и приоритетов собственной деятельности Владеет навыками планирования и реализации стратегий профессионального и личностного развития.	Устный опрос Творческое практическое задание 1 и 2	Вопрос на зачете 1-6, 17-24
2	УК-6.2. Умеет планировать свое рабочее время и время для саморазвития. формулировать цели личностного и профессионального развития и условия их достижения, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей.	Знает основы психологии и технологии личностного роста для построения траектории профессионального развития. Формулирует и анализирует мотивы, цели и задачи профессионального развития и карьерного роста с учетом самооценки и оценки своих достижений, умеет планировать свое рабочее время. Применяет психологические знания для решения текущих профессиональных задач и карьерного роста.	Устный опрос Творческое практическое задание 1, 2 и 3	Вопрос на зачете 7-16, 17-24



3	УК-6.3. Имеет практический опыт получения дополнительного образования, изучения дополнительных образовательных программ.	Знает суть проведения профподготовки для повышения своего профессионального уровня, профессиональных знаний и умений, для личностного роста. Умеет проводить анализ своего профессионального развития, специальных навыков и компетенции для повышения качества работы благодаря изучению дополнительных образовательных программ. Владеет навыками рефлексии своих профессиональных действий и своего профессионального поведения.	Устный опрос Творческое практическое задание 2 и 3	Вопрос на зачете 12-17, 22-24
---	---	---	---	-------------------------------

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

**Примеры творческих практических заданий**

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

**ЗАДАНИЕ 1**

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

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

**ЗАДАНИЕ 2**

1. Дайте определения понятиям «ценности» и «ценностные ориентации», «карьерные ориентации», «жизненная» и «профессиональная» перспектива.
  2. Раскройте роль представлений человека о прошлом, настоящем и будущем в развитии его личности.
  3. Оцените, какие дополнительные образовательные программы будут полезными для вашего профессионального продвижения в будущем.
- Обсуждение выполненного задания проводится устно на семинарском занятии.

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

**ЗАДАНИЕ 3**

1. Проанализируйте особенности представлений о собственном жизненном пути. Изобразите этот путь в виде рисунка.
  2. Сформулируйте свои ближайшие жизненные цели и возможные варианты их достижения.
  3. Опишите индивидуальный опыт использования одной из технологий тайм-менеджмента.
- Задание выполняется индивидуально, обсуждение может проводиться устно на практическом занятии.

### **Примерные вопросы для обсуждения**

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

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

- Раскройте психологическое понимание природы личности.
- Каковы представления о структуре личности в отечественных и зарубежных концепциях?
- Раскройте содержание понятий «образ жизни личности и ее жизненный путь», «жизненные перспективы».
- Раскройте основные идеи В.Н. Дружинина в концепции о вариантах жизни.
- Изложите основные положения теории Э. Берна о сценариях жизни.
- Раскройте суть идей о движущих силах и условиях развития в различных концепциях личности.
- Что такое самосознание личности, Я-концепция, самоидентичность?
- Как соотносятся понятия ценности и ценностные ориентации личности?
- Назовите и раскройте содержание отечественных концепций профессионального развития личности.
- Назовите и раскройте содержание зарубежных концепций профессионального развития личности.
- Проанализируйте представления о карьере в исследовательских работах авторов-психологов.
- Как вы оцениваете значение личностных и профессиональных кризисов?
- Перечислите возможные барьеры профессионального развития.
- Что такое коппинг-поведение?
- В чем состоит психологическая природа профессиональной деформации личности?
- Назовите достоинства метода аутотренировки.
- Раскройте содержание метода саморегуляции эмоциональных состояний.
- Что такое тайм-менеджмент?
- Проанализируйте известные вам способы повышения личной эффективности.

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

Промежуточная аттестация – зачет.

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

## **Критерии оценивания результатов обучения**

### **Критерии оценивания по зачету:**

Ответ студента на зачете оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено», которые выставляются по следующим критериям.

Оценки «зачтено» заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.

Также оценка «зачтено» выставляется студентам, демонстрирующим знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

Наконец, оценкой «зачтено» оцениваются ответы студентов, показавших знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности в ответе на зачете и при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что студент обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством преподавателя.

Оценка «не зачтено» выставляется студентам, обнаружившим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы студентов, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда студент не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что студент не может дальше продолжать обучение или приступать к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

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.

## **5. Перечень учебной литературы, информационных ресурсов и технологий**

### **5.1. Учебная литература**

1. *Маралов, В. Г.* Психология саморазвития : учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 320 с. — (Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-9979-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437869>

2. *Решетников, М. М.* Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени : учебное пособие для бакалавриата, специалитета и магистратуры / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 238 с. — (Авторский учебник). — ISBN 978-5-534-06243-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/441483>

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

### **5.2. Периодическая литература**

1. Вестник МГУ. Серия: Психология

2. Вопросы психологии
3. Базы данных компании «Ист Вью» <http://dlib.eastview.com>
4. Электронная библиотека GREBENNIKON.RU <https://grebennikon.ru/>

### **5.3. Интернет-ресурсы, в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

#### **Электронно-библиотечные системы (ЭБС):**

1. ЭБС «ЮРАЙТ» <https://urait.ru/>
2. ЭБС «УНИВЕРСИТЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА ОНЛАЙН» [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
3. ЭБС «BOOK.ru» <https://www.book.ru>
4. ЭБС «ZNANIUM.COM» [www.znanium.com](http://www.znanium.com)
5. ЭБС «ЛАНЬ» <https://e.lanbook.com>

#### **Профессиональные базы данных:**

1. Web of Science (WoS) <http://webofscience.com/>
2. Scopus <http://www.scopus.com/>
3. ScienceDirect [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)
4. Научная электронная библиотека (НЭБ) <http://www.elibrary.ru/>
5. "Лекториум ТВ" <http://www.lektorium.tv/>
6. Университетская информационная система РОССИЯ <http://uisrussia.msu.ru>

#### **Ресурсы свободного доступа:**

1. КиберЛенинка (<http://cyberleninka.ru/>);
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://www.minobrnauki.gov.ru/>;
3. Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru/>;
4. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru/>;
5. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/> .
6. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (<http://fcior.edu.ru/>);
7. Проект Государственного института русского языка имени А.С. Пушкина "Образование на русском" <https://pushkininstitute.ru/>;
8. Законопроект "Об образовании в Российской Федерации". Вопросы и ответы [http://xn--273--84d1f.xn--p1ai/voprosy\\_i\\_otvety](http://xn--273--84d1f.xn--p1ai/voprosy_i_otvety)

#### **Собственные электронные образовательные и информационные ресурсы**

##### **КубГУ:**

1. Среда модульного динамического обучения <http://moodle.kubsu.ru>
2. База учебных планов, учебно-методических комплексов, публикаций и конференций <http://mschool.kubsu.ru/>
3. Библиотека информационных ресурсов кафедры информационных образовательных технологий [http://mschool.kubsu.ru](http://mschool.kubsu.ru;);
4. Электронный архив документов КубГУ <http://docspace.kubsu.ru/>
5. Электронные образовательные ресурсы кафедры информационных систем и технологий в образовании КубГУ и научно-методического журнала "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" <http://icdau.kubsu.ru/>

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

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

По курсу предусмотрено проведение лекционных занятий, на которых дается основной систематизированный материал. На практических занятиях проводится обсуждение теоретических подходов и способов работы, при этом используются методы активного обучения в группах, 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;

- в самостоятельном изучении отдельных тем или вопросов;

**Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания практических работ:**

Практические работы оцениваются по следующим критериям:

1. Содержание работы соответствует поставленной преподавателем цели (части, индикатору компетенции).

2. Работа включает в себя описание результатов самооценки и анализ типовых интерпретаций с точки зрения использования в процессе саморазвития и решения профессиональных и личностных задач в данный момент жизни и в перспективе.

В течение семестра необходимо выполнить 3 практические работы:

№ раздела	Наименование контрольной работы (практического задания)	Цель	Оценочная шкала
1	2	3	4
1.	-	--	-
	<i>Творческое практическое задание к разделу 1 «Личность в контексте жизненного пути». ЗАДАНИЕ 1</i> 1. Как вы оцениваете роль образа жизни в развитии индивидуальности человека. 2. Проанализируйте собственные установки-отношения к себе, к другим людям и к миру в целом. Оцените их с точки зрения ценности для себя, результаты анализа оформите в виде таблицы в тетради.	Оценить личностные ресурсы в процессе реализации траектории саморазвития и критически оценить эффективность их использования при решении поставленных целей и задач	незачет/зачет
2.	<i>Творческое практическое задание к разделу 2 «Психологические основы личностного и профессионального развития». ЗАДАНИЕ 2</i> 1. Дайте определения понятиям «ценности» и «ценностные ориентации», «карьерные ориентации», «жизненная» и «профессиональная» перспектива. 2. Раскройте роль представлений человека о прошлом, настоящем и будущем в развитии его личности.	Анализ и постановка целей и задач личностного и профессионального роста; проработка элементов стратегии развития; овладение приемами и техниками управления собственными ресурсами	незачет/зачет

	3. Оцените, какие дополнительные образовательные программы будут полезными для вашего профессионального продвижения в будущем.		
3.	<p><i>Творческое практическое задание к разделу 3 «Технологии саморазвития и личностного роста». ЗАДАНИЕ 3</i></p> <p>1. Проанализируйте особенности представлений о собственном жизненном пути. Изобразите этот путь в виде рисунка.</p> <p>2. Сформулируйте свои ближайшие жизненные цели и возможные варианты их достижения.</p> <p>3. Опишите индивидуальный опыт использования одной из технологий тайм-менеджмента.</p>	Проанализировать сильные и слабые стороны в управлении временем при решении жизненных задач, применить техники увеличения эффективности использования времени и других ресурсов и оценить их эффективность.	незачет/зачет

***Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания опроса внеаудиторного индивидуального чтения профессионально-ориентированной литературы:***

К каждой теме раздела и к курсу в целом рекомендуется основная и дополнительная литература, а также иные источники информации. Прочитав рекомендуемую литературу, студенту необходимо ответить на вопросы, список которых представлен в разделе типовых заданий для текущего контроля.

Опросная процедура проводится на каждом семинарско-практическом занятии в процессе изучения темы. Оценка может складываться из следующих форм участия: индивидуальный полный правильный ответ – 1 балл; частичный ответ на вопрос – 0,5 балла; дополнение чужого ответа 0,5 балла, задаваемый дополнительный вопрос – 0,5 балла.

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

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

**7. Материально-техническое обеспечение по дисциплине (модулю)**

Наименование специальных помещений	Оснащенность специальных помещений	Перечень лицензионного программного обеспечения
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Мебель: учебная мебель Технические средства обучения: экран, проектор, компьютер	Microsoft Windows 8, 10 Microsoft Office Professional Plus, Комплект антивирусного программного обеспечения;

Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Мебель: учебная мебель Технические средства обучения: экран, проектор, компьютер	Microsoft Windows 8, 10 Microsoft Office Professional Plus, Комплект антивирусного программного обеспечения;
---	---	--

Для самостоятельной работы обучающихся предусмотрены помещения, укомплектованные специализированной мебелью, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Наименование помещений для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность помещений для самостоятельной работы обучающихся	Перечень лицензионного программного обеспечения
Помещение для самостоятельной работы обучающихся (читальный зал Научной библиотеки)	Мебель: учебная мебель Комплект специализированной мебели: компьютерные столы Оборудование: компьютерная техника с подключением к информационно-коммуникационной сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации, веб-камеры, коммуникационное оборудование, обеспечивающее доступ к сети интернет (проводное соединение и беспроводное соединение по технологии Wi-Fi)	Microsoft Windows 8, 10 Microsoft Office Professional Plus, Комплект антивирусного программного обеспечения;
Помещение для самостоятельной работы обучающихся	Мебель: учебная мебель Комплект специализированной мебели: компьютерные столы Оборудование: компьютерная техника с подключением к информационно-коммуникационной сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации, веб-камеры, коммуникационное оборудование, обеспечивающее доступ к сети интернет (проводное соединение и беспроводное соединение по технологии Wi-Fi)	Microsoft Windows 8, 10 Microsoft Office Professional Plus, Комплект антивирусного программного обеспечения;