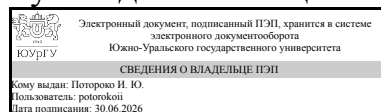


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель специальности



И. Ю. Потороко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.02.М4.02 Основы личностного роста
для специальности 06.05.01 Биоинженерия и биоинформатика

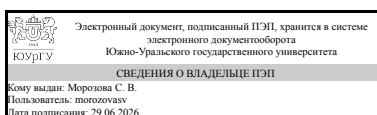
уровень Специалитет

форма обучения очная

кафедра-разработчик Общая психология, психодиагностика и психологическое консультирование

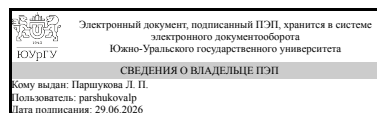
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 06.05.01 Биоинженерия и биоинформатика, утверждённым приказом Минобрнауки от 12.08.2020 № 973

Зав.кафедрой разработчика,
к.психол.н., доц.



С. В. Морозова

Разработчик программы,
старший преподаватель



Л. П. Паршукова

1. Цели и задачи дисциплины

Цель: формирование способности решать личностные задачи в процессе реализации жизненных планов
Задачи: - развитие способностей определять стратегии достижения личностных целей; - развитие умения оценивать свои потребности, перспективы, интересы, усилия в решении личностных задач; - формирование умений и навыков владения методами решения личностных задач.

Краткое содержание дисциплины

Личностный рост, как процесс развития потенциала человека. Понятие личностного роста. Теории личностного роста. Уровни личностного роста. Характеристики личностного роста. Признаки остановки личностного роста. Цели в личностном росте. Задачи личностного роста. Уровни личностного роста. Этапы личностного роста. Факторы, влияющие на личностный рост. Интеллектуальные возможности и личностный рост. Проблема самопознания. Самопознание и самопонимание. Философские модели саморазвития человека. Ценностные основания самопознания и саморазвития. Направленность личности на самопознание, саморазвитие. Показатели, основные характеристики и общие закономерности саморазвития человека. Творчество как ценность развивающегося человека. Самосовершенствование. Основные этапы самосовершенствования личности. Направления саморазвития. Мотивация саморазвития. План саморазвития личности. Межличностное взаимодействие и общение как условия саморазвития и самореализации человека. Саморазвитие и зрелость личности. Развитие уверенности в себе и своих силах – направление тренингов личностного роста. Цели тренингов. Виды тренингов. Трансформация личности на уровне самоидентификации. Коуч личностного роста. Правила личностного роста. Составление плана личностного роста.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-2 Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла	Знает: подходы к пониманию личности и закономерностей ее развития в психологии, основные признаки развития личности Умеет: применять методы психологической диагностики для определения индивидуальных показателей личностного потенциала Имеет практический опыт: постановки цели и основных этапов саморазвития, а также определения психологических механизмов и индивидуальных барьеров саморазвития
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	Знает: основные характеристики, уровни, этапы и критерии личностного роста, основные инструменты, способствующие личностному росту и саморазвитию личности Умеет: применять основные методики и техники личностного развития, а также методы, направленные на самосовершенствование

	личности Имеет практический опыт: выработки индивидуальной модели эффективности роста личности
--	---

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
1.О.10 Психология, 1.О.09 Правоведение, 1.Ф.02.М4.01 Эмоции человека и саморегуляция	1.Ф.02.М1.03 Разработка программы продвижения бренда, 1.Ф.02.М4.03 Психология карьеры и профессионального роста, 1.Ф.02.М9.03 Эффективность трудовых ресурсов

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Дисциплина	Требования
1.Ф.02.М4.01 Эмоции человека и саморегуляция	Знает: основные классы эмоциональных явлений, основные теоретические подходы к изучению эмоций в современной психологии, методы осознания своих эмоций и эмоций других людей, соотношение эмоциональных явлений с другими психическими явлениями, закономерности их развития в онтогенезе и в трудных жизненных ситуациях, основные методы регуляции эмоциональных состояний Умеет: распознавать эмоциональное состояние по его проявлениям и применять техники распознавания эмоций и навыки самовыражения для их управления, применять техники анализа эмоциональных состояний и техники эмоциональной саморегуляции и управления Имеет практический опыт: применения техник распознавания своих и чужих эмоций, техник самовыражения, Применения техник эмоциональной саморегуляции и управления эмоциями других людей, планирования своего эмоционального саморазвития
1.О.09 Правоведение	Знает: предметную область, систему, содержание и взаимосвязь основных принципов, законов, понятий и категорий правоведения; систему права, механизм и средства правового регулирования, реализация права; правовые аспекты профессиональной деятельности; предметную область, систему, содержание и взаимосвязь основных принципов, законов, понятий и категорий правоведения; систему права, механизм и средства правового регулирования, реализация права; правовые аспекты профессиональной деятельности Умеет: принимать решения и совершать юридические

	действия в точном соответствии с законом; оценивать факты и явления профессиональной деятельности с нравственной точки зрения; осуществлять с позиции этики и морали выбор норм поведения в конкретных служебных ситуациях; принимать решения и совершать юридические действия в точном соответствии с законом; оценивать факты и явления профессиональной деятельности с нравственной точки зрения; давать нравственную оценку коррупционным проявлениям и другим нарушениям норм профессиональной этики Имеет практический опыт: юридического анализа социальнозначимых проблем, процессов и явлений, основами юридического анализа социальнозначимых проблем, процессов и явлений
1.О.10 Психология	Знает: основные проблемы, задачи и разделы психогигиены, основные понятия психопрофилактики и психогигиены; уровни и виды профилактики; формы психопрофилактического воздействия, научно-практические рекомендации по реализации психопрофилактических программ Умеет: определять меры психогигиены и их содержание с учетом возрастного фактора и вида деятельности, составлять профилактические программы в связи с современными задачами психологии; разрабатывать наглядно-методический и информационный материал с целью поддержания здорового образа жизни Имеет практический опыт: составления индивидуальной программы психогигиены с учетом возрастного фактора и вида деятельности, разработки психопрофилактических и психогигиенических мероприятий, подготовки материалов для медико-гигиенического просвещения по основным вопросам здорового образа жизни среди дифференцированных групп населения

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 з.е., 144 ч., 72,5 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра
		4
Общая трудоёмкость дисциплины	144	144
Аудиторные занятия:	64	64
Лекции (Л)	32	32

Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	32	32
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа (СРС)	71,5	71,5
Подготовка к практическим занятиям, выполнение домашних творческих заданий; написание эссе, рефератов, выполнение заданий в электронном учебном курсе по темам дисциплины	51,5	51,5
Подготовка к дифференциальному зачету	20	20
Консультации и промежуточная аттестация	8,5	8,5
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	диф.зачет

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Психология личностного роста	10	6	4	0
2	Психология саморазвития личности	26	10	16	0
3	Совершенствование личности	28	16	12	0

5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1	1	Введение в психологию личностного роста	2
2	1	Понятие личностный рост	2
3	1	Представления о личностном росте в зарубежной и отечественной психологии	2
4-5	2	Представление о самопознании и самопонимании	4
6-8	2	Психологическая структура личностного роста	6
9-11	3	Методы, направленные на самосовершенствование личности.	6
12-14	3	Критерии личностного роста. Основные инструменты, способствующие личностному росту и саморазвитию личности	6
15-16	3	Личностный и профессиональный рост. Профессиональная подготовка специалиста	4

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1-2	1	Закономерности и признаки развития личности	4
3-4	2	Подходы к определению стратегий личностного развития	4
5-6	2	Формирование адекватной самооценки, методы диагностики	4
7-8	2	Методы психологической диагностики для определения индивидуальных показателей личностного потенциала	4
9-10	2	Навыки самопрезентации	4
11-12	3	Методики и техники личностного и профессионального развития, методы, направленные на самосовершенствование личности	4
13	3	Психологические механизмы, барьеры саморазвития.	2
14-16	3	Создание индивидуальной модели эффективности роста личности	6

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Подготовка к практическим занятиям, выполнение домашних творческих заданий; написание эссе, рефератов, выполнение заданий в электронном учебном курсе по темам дисциплины	1. Зверева, М. В. Прокрастинация и психическое здоровье / М. В. Зверева // Психиатрия. – 2014. – № 4(64). – С. 43-50. – EDN TMDHWV. 2. Панчук, Е. Ю. Прокрастинация и особенности ее проявления у студентов / Е. Ю. Панчук, А. Ю. Преина // Сборник научных трудов Ангарского государственного технического университета. – 2020. – Т. 1, № 17. – С. 344-352. – DOI 10.36629/2686-7788-2020-1-344-352. – EDN HPKUAV. 3. Рожина, И. Р. Прокрастинация в студенческой среде и методы её преодоления / И. Р. Рожина // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. – 2017. – № 4-7(72). – С. 23- 28. – EDN ZBBUIT. 1. Анохина, Н. Ф. Профессиональная самопрезентация в интернете / Н. Ф. Анохина // Управление человеческим потенциалом. – 2017. – № 2. – С. 156-166. – EDN YMEXKU. 2. Пикулева, О. А. Классификации самопрезентации личности: теоретические основания и проблемные аспекты / О. А. Пикулева // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. – 2013. – Т. 5, № 1. – С. 63-69. – EDN RFEDRN. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : Учебник и практикум / Д. М. Рамендик. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2019. – 136 с. – (Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978-5-534-07294-5. – EDN YXRMND.	4	51,5
Подготовка к дифференциальному зачету	1. Алиев, Р.И. Самосовершенствование: с чего начать? Какие способы улучшить свою личность? // Международный журнал прикладных наук и технологий «Integral». 2018. №1. 2. Аршакуни, Л. В. Построение психологической модели личностного роста / Л. В. Аршакуни, В. В. Рыжов // Вестник университета. – 2014. – № 15. – С. 239-245. – EDN THLAWF. 3. Леонтьев, Д. А.	4	20

	Самореализация и сущностные силы человека // Психология с человеческим лицом: Гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / Под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Щур. — М.: «Смысл», 1997. — С. 156—176. 4. Манукян, В. Р. Опросник для диагностики потенциала самоизменений личности / В. Р. Манукян, И. Р. Муртазина, Н. В. Гришина // Консультативная психология и психотерапия. — 2020. — Т. 28, № 4(110). — С. 35-58. — DOI 10.17759/cpp.2020280403. — EDN YABINE. 5. Маралов, В. Г. Стратегия самосовершенствования в личностном саморазвитии человека / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских // Вестник гуманитарного образования. — 2015. — № 1. — С. 34-39. — EDN WJBCKZ. 6. Минюрова, С. А. Психология самопознания и саморазвития : учебник / С. А. Минюрова ; Урал. гос. пед. ун-т. — Екатеринбург : [б. и.], 2013. — 316 с. 7. Тухватуллина, С. Обзор ключевых принципов, механизмов и барьеро профессионального саморазвития личности / С. Тухватуллина, О. А. Шумакова // Мир науки, культуры, образования. — 2015. — № 1(50). — С. 200-203. — EDN TMHIMB. 1. Аршакуни, Л. В. Построение психологической модели личностного роста / Л. В. Аршакуни, В. В. Рыжов // Вестник университета. — 2014. — № 15. — С. 239-245		
--	---	--	--

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитывается в ПА
1	4	Текущий контроль	Диагностика уровня ваших способностей к самообразованию и саморазвитию	1	3	Выполнены две методики - 1 балл Дан краткий анализ результатов - 1 балл Дано подробное описание результатов - 1 балл	дифференцированный зачет
2	4	Текущий контроль	Задание "Определение и стабилизация	1	5	Построен профиль самооценки - 1 балл Представлен анализ	дифференцированный зачет

			самооценки"			профиля - 1 балл Определен уровень самооценки - 1 балл Проанализирован уровень самооценки - 1 балл Составлен список рекомендаций для себя по стабилизации самооценки - 1 балл	
3	4	Текущий контроль	ЗАДАНИЕ 1. Тема: «Индивидуальный план личностного роста»	1	6	План составлен: на четыре недели - 1 балл на восемь недель - 2 балла в виде списка - 1 балл в виде списка и схемы - 2 балла отмечены выполненные пункты - 1 балл Проанализированы результаты выполнения плана - 1 балл	дифференцированный зачет
4	4	Текущий контроль	Барьеры саморазвития: прокрастинация	1	4	Составлен список - 1 балл Дано подробное описание причин - 1 балл Написано эссе - 1 балл Сформулировано решение ситуации - 1 балл	дифференцированный зачет
5	4	Текущий контроль	Контрольный тест	7	20	Критерии оценки: за правильный ответ дается 1 балл - оценка «отлично» выставляется, если студент набрал от 18 до 20 баллов; - оценка «хорошо» выставляется, если студент набрал от 15 до 17 баллов; - оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент набрал от 9 до 14 баллов; - оценка «неудовлетворительно» выставляется, если студент набрал от 0 до 8 баллов.	дифференцированный зачет
6	4	Текущий контроль	Подготовка и выступление с сообщением (докладом)	1	14	Оценка содержания: 1. Вопрос раскрыт полностью – 2 балла. 2. Четкая структура выступления – 1 балл. 3. Наличие выводов – 1	дифференцированный зачет

					балл. 4. Приведены (озвучены) ссылки на источники информации – 1 балл. 5. Грамотная речь – 1 балл. 6. Предложен вопрос для обсуждения в группе – 1 балл. 7. Отвечает на вопросы слушателей - 1 балл Оценка оформления: 1. Наличие презентации – 1 балл. 2. Доступность для восприятия – 1балл. 3. Наличие иллюстраций, таблиц – 1 балл. Оценка подачи материала: 1. Рассказывает (не читает без отрыва) подготовленный текст - 1 балл 2. Увлекает, заинтересовывает группу содержанием и форматом выступления - 1 балл 3. Легко отвечает на вопросы - 1 балл Максимальное количество баллов за доклад – 14 баллов	
7	4	Текущий контроль	Задание "Колесо баланса жизни"	1	7 Составлено колесо баланса по шаблону - 1 балл Определены и добавлены в шаблон свои сферы жизни - 1 балл Проанализирован полученный визуальный образ - 1 балл Поставлены цели изменения- 1 балл Составлен план действий - 1 балл Представлен результат действий - 1 балл Поставлены новые цели - 1 балл	дифференцированный зачет
8	4	Текущий контроль	Самопрезентация	1	3 Представлена тема презентации - 1 балл Содержание соответствует теме- 1	дифференцированный зачет

						балл Уверенное представление информации- 1 балл	
9	4	Промежуточная аттестация	Зачет	-	5	Прохождение промежуточной аттестации не является обязательным. Студент может выбрать устный опрос или тестирование знаний, если хочет: 1) пересдать КРМ, по которым он получил низкий рейтинг; 2) показать знание материала, отвечая на вопросы теста, включающего теоретические вопросы и практические задания	дифференцированный зачет
10	4	Бонус	Разработка тренинговых заданий	-	5	Разработаны задания для занятий в активной форме - 1 балл Описаны цели заданий - 1 балл Проведены задания в группе - 1 балл Проведено обсуждение полученных результатов в группе - 1 балл Проведен и описан подробный анализ собственной работы с группой, сформулированы варианты изменения - 1 балл	дифференцированный зачет

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
дифференцированный зачет	Устный опрос 1. Полный ответ на два зачетных вопроса, входящих в билет - 4 балла. 2. Полный ответ на один из вопросов и поверхностный ответ на второй вопрос - 3 балла. 3. Поверхностные ответы на оба вопроса - 2 балла. 4. Отсутствие ответа на один из двух экзаменационных вопросов - 1 балл. 5. Ответ на дополнительный вопрос по теме - 1 балл. Максимальное количество баллов – 5.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
УК-2	Знает: подходы к пониманию личности и закономерностей ее развития в психологии, основные признаки развития личности	+	+	+	+			+		+	

УК-2	Умеет: применять методы психологической диагностики для определения индивидуальных показателей личностного потенциала	+	+	+	+			+	+		
УК-2	Имеет практический опыт: постановки цели и основных этапов саморазвития, а также определения психологических механизмов и индивидуальных барьеров саморазвития	+	+	+	+			+	+		
УК-6	Знает: основные характеристики, уровни, этапы и критерии личностного роста, основные инструменты, способствующие личностному росту и саморазвитию личности			+	+	+	+			+	+
УК-6	Умеет: применять основные методики и техники личностного развития, а также методы, направленные на самосовершенствование личности			+	+	+	+			+	+
УК-6	Имеет практический опыт: выработки индивидуальной модели эффективности роста личности			+	+	+	+			+	+

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

1. Гуревич П. С. Психология личности : учебник для вузов и колледжей / П. С. Гуревич. - 2-е изд. - М. : ИНФРА-М, 2015. - 476, [3] с.
2. Смирнов С. Д. Педагогика и психология высшего образования : От деятельности к личности : учеб. пособие по направлению и специальностям психологии / С. Д. Смирнов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Академия, 2005. - 393, [1] с.
3. Общая психология и психология личности : учебник для вузов / А. А. Баранов и др.; под ред. А. А. Реана. - М.; СПб. : АСТ : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. - 639 с.
4. Батурин Н. А. Психология успеха и неудачи : учеб. пособие / Н. А. Батурин ; Юж.-Урал. гос. ун-т ; ЮУрГУ. - Челябинск : Издательство ЮУрГУ, 1999. - 99, [1] с. : ил. URL: http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000174233

б) дополнительная литература:

1. Бакирова Г. Х. Психология развития и мотивации персонала : учеб. пособие для вузов по специальностям : 030301 "Психология" и др. / Г. Х. Бакирова. - М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2009. - 439 с.
2. Зеер Э. Ф. Психология профессионального развития : учеб. пособие для вузов по направлению "Психология" / Э. Ф. Зеер. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2009. - 239, [1] с. : ил.
3. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум ; науч. ред. пер. на рус. яз. Т. В. Прохоренко. - 9-е изд. - СПб. и др. : Питер, 2011. - 939 с. : ил.
4. Сапогова Е. Е. Психология развития человека : Учеб. пособие для вузов по специальностям "Психология" / Е. Е. Сапогова. - М. : Аспект Пресс, 2005. - 458, [2] с.
5. Эльконин Б. Д. Психология развития : Учеб. пособие для вузов по направлению и специальности "Психология" / Б. Д. Эльконин. - М. : Академия, 2001. - 141, [2] с. : ил.

в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:

Не предусмотрены

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1.

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Дополнительная литература	ЭБС издательства Лань	Быкова, А. В. Технологии личностного роста : учебное пособие / А. В. Быкова. — Москва : РТУ МИРЭА, 2022. — 72 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/240002 (дата обращения: 30.05.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. без ограничения срока действия-Консультант Плюс (Златоуст)(бессрочно)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Дифференцированный зачет	472 (3)	компьютер, проектор
Практические занятия и семинары	255 (2)	Переносное компьютерное оборудование: проектор, ноутбук, колонки.
Лекции	255 (2)	компьютер, проектор