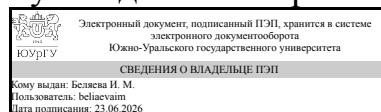


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель направления



И. М. Беляева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.12.М5.02 Основы личностного роста

для направления 40.03.01 Юриспруденция

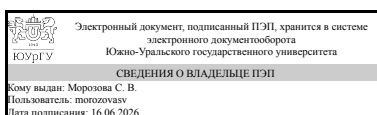
уровень Бакалавриат

форма обучения очная

кафедра-разработчик Общая психология, психодиагностика и психологическое консультирование

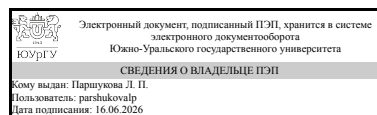
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция, утверждённым приказом Минобрнауки от 13.08.2020 № 1011

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 определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	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 управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов 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.Ф.12.М4.01 Введение в переводоведение, ФД.04 Управление проектами, 1.Ф.03 Юридическая психология, 1.Ф.12.М1.01 Основы экономики фирмы, 1.Ф.12.М5.01 Эмоции человека и саморегуляция, 1.Ф.12.М2.01 Основы судебно-экспертной деятельности, 1.Ф.12.М3.01 Цифровая экономика, 1.Ф.05 Логика для юристов, 1.О.19 Финансовое право, 1.Ф.01 Введение в профессию и профессиональная этика	1.Ф.12.М4.03 Практикум по устному переводу с английского языка на русский, ФД.05 Профессия следователь, 1.Ф.08 Прокурорский надзор, 1.Ф.12.М5.03 Психология карьеры и профессионального роста, 1.Ф.12.М2.03 Экспертные исследования документов, 1.Ф.12.М3.03 Цифровые технологии в организации судебной и правоохранительной деятельности, 1.Ф.12.М1.03 Юридическая ответственность в сфере предпринимательства

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

Дисциплина	Требования
1.Ф.03 Юридическая психология	Знает: способы построения межличностных отношений; роль корпоративных норм и стандартов, базовые понятия в области дефектологии; основные особенности коммуникации с различными категориями лиц с ограниченными возможностями жизнедеятельности; Умеет: определять основные особенности коммуникации с различными категориями лиц с ограниченными возможностями жизнедеятельности;, анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия Имеет практический опыт: использования приемов совершенствования собственных знаний, навыков; выбора направления профессионального развития; рационального управления собственным временем, продуктивного участия в процессе общения, достижения коммуникативных целей в процессе командного взаимодействия, использования базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах, применения способов и приемов предотвращения возможных конфликтных ситуаций в процессе межкультурного взаимодействия при осуществлении

	профессиональной деятельности
1.Ф.12.М3.01 Цифровая экономика	Знает: содержание основных нормативных правовых актов в сфере правового регулирования цифровой экономики; современные концепции и модели развития законодательства по вопросам регулирования цифровой экономики; правовой статус субъектов цифровой экономики; Умеет: принимать решения и совершать юридически значимые действия в точном соответствии с законодательством РФ об экономической деятельности; выявлять положения законодательства, обеспечивающих развитие цифровой экономики; Имеет практический опыт: подготовки предложений по совершенствованию законодательства в сфере развития цифровой экономики;
ФД.04 Управление проектами	Знает: особенности организации и руководства командой, основные требования к проекту, функционал менеджера проекта, методики работы в проекте, определять круг задач в рамках поставленной цели; Умеет: планировать индивидуальную и коллективную работу; выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений Имеет практический опыт: вырабатывать командную стратегию для достижения поставленной цели, участия в проекте на всех этапах его жизненного цикла
1.Ф.01 Введение в профессию и профессиональная этика	Знает: формы и способы повышения квалификации; способы самооценки; приемы самообразования и саморазвития, профессиональные и морально-этические требования, предъявляемые к юристу; основы профессиональной этики юриста Умеет: выбирать способ повышения квалификации, приемы самообразования Имеет практический опыт: соблюдения этических норм и правил
1.Ф.12.М1.01 Основы экономики фирмы	Знает: основы управления фирмой; Умеет: осуществлять выбор оптимальных форм ведения бизнеса; Имеет практический опыт: анализа особенностей налогообложения в отдельных сферах экономики;
1.Ф.12.М5.01 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.19 Финансовое право	Знает: принципы планирования индивидуальной и коллективной работы в рамках проекта государственно-частного партнерства;правила рационального решения задач в рамках такого проекта, понятие, сущность, структуру финансовых правоотношений, основания их возникновения, изменения, прекращения; Умеет: решать профессиональные задачи во взаимодействии с коллективом в рамках проекта государственно-частного партнерства., определять оптимальные пути решения тактических задач в рамках поставленной цели на основе действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений, определять правовую составляющую в юридически значимых событиях и фактах в финансовом праве; Имеет практический опыт: выбора оптимальных способов достижения поставленной цели путем последовательного решения тактических задач в рамках проекта государственно-частного партнерства
1.Ф.05 Логика для юристов	Знает: правила логики и теорию аргументации, формы, методы и средства чувственного и рационального познания; основные виды юридического познания; роль логических законов, средств и методов в юридическом познании и деятельности Умеет: самостоятельно применять средства рационального познания; Имеет практический опыт: работы с логическими формами, логическими методами и логическими законами мышления в юридическом познании и деятельности, самостоятельной работы с правовыми документами, позволяющими осуществлять их интерпретацию и получать истинные (достоверные) или вероятные знания
1.Ф.12.М2.01 Основы судебно-экспертной деятельности	Знает: особенности назначения и производства экспертиз отдельных видов;,, теоретические основы экспертологии, традиционных криминалистических экспертиз; Умеет: применять современные методы и возможности судебных экспертиз; Имеет практический опыт: классификации судебных экспертиз на роды и виды; , применения полученных знаний в области судебной экспертологии;
1.Ф.12.М4.01 Введение в переводоведение	Знает: основные стратегии, методы, приемы перевода, специфику перевода некоторых

	разрядов лексики, некоторых грамматических явлений; место теории перевода в системе гуманитарных дисциплин; основные понятия переводоведения, основные проблемы лингвистической теории перевода; Умеет: применять систему знаний о приемах, стратегиях, технологиях перевода; осуществлять выбор стратегии перевода; осуществлять перевод с соблюдением требований, предъявляемых к переводу; определять круг задач в рамках избранных видов профессиональной деятельности; Имеет практический опыт: применения системы переводческих знания на практике; применения системы переводческих знаний на практике;
--	---

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
<i>Аудиторные занятия:</i>	64	64
Лекции (Л)	32	32
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	32	32
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	71,5	71,5
Подготовка к дифференциальному зачету	20	20
Подготовка к практическим занятиям, выполнение домашних творческих заданий; написание эссе, рефератов, выполнение заданий в электронном учебном курсе по темам дисциплины	51,5	51.5
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 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. Самореализация и сущностные силы человека // Психология с человеческим лицом: Гуманистическая перспектива в	4	20

	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		
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 YMEHKU. 2. Пикулева, О. А. Классификации самопрезентации личности: теоретические основания и проблемные аспекты / О. А. Пикулева // Вестник Ленинградского	4	51,5

	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.		
--	---	--	--

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	0,5	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 самооценки"	1	5	Построен профиль самооценки - 1 балл Представлен анализ профиля - 1 балл Определен уровень самооценки - 1 балл Проанализирован уровень самооценки - 1 балл Составлен список рекомендаций для себя по стабилизации самооценки - 1 балл	дифференцированный зачет
3	4	Текущий контроль	ЗАДАНИЕ 1. Тема: «Индивидуальный план личностного роста»	1	7	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	Барьеры	0,5	4	Составлен список - 1 балл	дифференцированный

		контроль	саморазвития: прокрастинация			Дано подробное описание причин - 1 балл Написано эссе - 1 балл Сформулировано решение ситуации - 1 балл	зачет
5	4	Текущий контроль	Контрольный тест	1	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)	0,5	14	Оценка содержания: 1. Вопрос раскрыт полностью – 2 балла. 2. Четкая структура выступления – 1балл. 3. Наличие выводов – 1 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)	дифференцированный зачет

						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"	0,5	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	0,5	3	Представлена тема презентации - 1 балл Содержание соответствует теме- 1 балл Уверенное представление информации- 1 балл	дифференцированный зачет
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	дифференцированный зачет

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

- Олешко В. Ф. Психология журналистики : учеб. пособие и практикум для вузов по гуманитар. направлениям и специальностям / В. Ф. Олешко ; Урал. федер. ун-т им. Б. Н. Ельцина. - М. : Юрайт, 2017. - 351 с.

б) дополнительная литература:

- Годфруа Ж. Что такое психология : в 2 т. . Т. 1 / Ж. Годфруа ; пер. с фр.: Н. Н. Алипова и др.; под ред. Г. Г. Аракелова. - 2-е изд., стер.. - М. : Мир, 1996. - 491, [4] 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:

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

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

- 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
Лекции	204 (3г)	компьютер, проектор
Дифференцированный зачет	472 (3)	компьютер, проектор
Практические занятия и семинары	255 (2)	Переносное компьютерное оборудование: проектор, ноутбук, колонки.