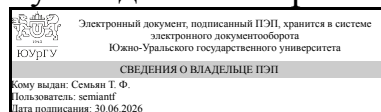


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Руководитель направления



Т. Ф. Семьян

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.02.М3.02 Основы личностного роста

для направления 45.03.01 Филология

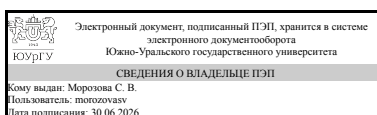
уровень Бакалавриат

форма обучения очная

кафедра-разработчик Общая психология, психодиагностика и психологическое консультирование

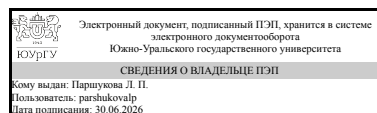
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 45.03.01 Филология, утверждённым приказом Минобрнауки от 12.08.2020 № 986

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<br>Умеет: применять методы психологической диагностики для определения индивидуальных показателей личностного потенциала<br>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<br>Умеет: применять основные методики и техники личностного развития, а также методы, направленные на самосовершенствование                                                                                                                         |

|  |                                                                                                   |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | личности<br>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.02.М2.01 Управление коммуникациями,<br>1.Ф.02.М3.01 Эмоции человека и саморегуляция | 1.Ф.02.М3.03 Психология карьеры и профессионального роста,<br>1.Ф.02.М7.03 Организация продуктивного мышления |

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

| Дисциплина                                   | Требования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.Ф.02.М2.01 Управление коммуникациями       | Знает: виды ресурсов и ограничений, основные методы оценки разных способов решения профессиональных задач, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений; специфику, разновидности, инструменты и возможности современных коммуникативных технологий для академического и профессионального взаимодействия Умеет: устанавливать коммуникации, обеспечивающие успешную работу в проектах Имеет практический опыт: разработки цели и задач проекта на основе эффективных коммуникаций; разработки коммуникационной сети для реализации своей роли и взаимодействия внутри команды                                                                                                                                                                                                                                        |
| 1.Ф.02.М3.01 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 |

#### 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 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. | 4       | 20           |

|                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------|
|                                                                                                                                                                                  | <p>Минюрова, С. А. Психология самопознания и саморазвития : учебник / С. А. Минюрова ; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург : [б. и.], 2013. – 316 с. 7.</p> <p>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.</p> <p>1. Аршакуни, Л. В. Построение психологической модели личностного роста / Л. В. Аршакуни, В. В. Рыжов // Вестник университета. – 2014. – № 15. – С. 239-245</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |      |
| <p>Подготовка к практическим занятиям, выполнение домашних творческих заданий; написание эссе, рефератов, выполнение заданий в электронном учебном курсе по темам дисциплины</p> | <p>1. Зверева, М. В. Прокрастинация и психическое здоровье / М. В. Зверева // Психиатрия. – 2014. – № 4(64). – С. 43-50. – EDN TMDHWV.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>1. Анохина, Н. Ф. Профессиональная самопрезентация в интернете / Н. Ф. Анохина // Управление человеческим потенциалом. – 2017. – № 2. – С. 156-166. – EDN YMEXKU.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> | 4 | 51,5 |

## **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<br>Дан краткий анализ результатов - 1 балл<br>Дано подробное описание результатов - 1 балл                                                                                                                        | дифференцированный зачет |
| 2    | 4        | Текущий контроль | Задание "Определение и стабилизация самооценки"                        | 1   | 5          | Построен профиль самооценки - 1 балл<br>Представлен анализ профиля - 1 балл<br>Определен уровень самооценки - 1 балл<br>Проанализирован уровень самооценки - 1 балл<br>Составлен список рекомендаций для себя по стабилизации самооценки - 1 балл | дифференцированный зачет |
| 3    | 4        | Текущий контроль | ЗАДАНИЕ 1.<br>Тема: «Индивидуальный план личностного роста»            | 1   | 6          | План составлен:<br>на четыре недели - 1 балл<br>на восемь недель - 2 балла<br>в виде списка - 1 балл<br>в виде списка и схемы - 2 балла<br>отмечены выполненные пункты - 1 балл<br>Проанализированы результаты выполнения плана - 1 балл          | дифференцированный зачет |
| 4    | 4        | Текущий контроль | Барьеры саморазвития: прокрастинация                                   | 1   | 4          | Составлен список - 1 балл<br>Дано подробное описание причин - 1 балл<br>Написано эссе - 1 балл<br>Сформулировано решение ситуации - 1 балл                                                                                                        | дифференцированный зачет |
| 5    | 4        | Текущий контроль | Контрольный тест                                                       | 7   | 20         | Критерии оценки:<br>за правильный ответ дается 1 балл<br>- оценка «отлично» выставляется, если студент набрал от 18 до 20 баллов;<br>- оценка «хорошо» выставляется, если                                                                         | дифференцированный зачет |

|   |   |                  |                                                  |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                          |
|---|---|------------------|--------------------------------------------------|---|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|   |   |                  |                                                  |   |    | <p>студент набрал от 15 до 17 баллов;</p> <p>- оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент набрал от 9 до 14 баллов;</p> <p>- оценка «неудовлетворительно» выставляется, если студент набрал от 0 до 8 баллов.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                          |
| 6 | 4 | Текущий контроль | Подготовка и выступление с сообщением (докладом) | 1 | 14 | <p>Оценка содержания:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вопрос раскрыт полностью – 2 балла.</li> <li>2. Четкая структура выступления – 1 балл.</li> <li>3. Наличие выводов – 1 балл.</li> <li>4. Приведены (озвучены) ссылки на источники информации – 1 балл.</li> <li>5. Грамотная речь – 1 балл.</li> <li>6. Предложен вопрос для обсуждения в группе – 1 балл.</li> <li>7. Отвечает на вопросы слушателей - 1 балл</li> </ol> <p>Оценка оформления:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наличие презентации – 1 балл.</li> <li>2. Доступность для восприятия – 1 балл.</li> <li>3. Наличие иллюстраций, таблиц – 1 балл.</li> </ol> <p>Оценка подачи материала:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассказывает (не читает без отрыва) подготовленный текст - 1 балл</li> <li>2. Увлекает, заинтересовывает группу содержанием и форматом выступления - 1 балл</li> <li>3. Легко отвечает на вопросы - 1 балл</li> </ol> <p>Максимальное количество баллов за доклад – 14 баллов</p> | дифференцированный зачет |
| 7 | 4 | Текущий контроль | Задание "Колесо баланса жизни"                   | 1 | 7  | Составлено колесо баланса по шаблону - 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | дифференцированный зачет |



|    |   |                          |                                |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                          |
|----|---|--------------------------|--------------------------------|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|    |   |                          |                                |   |   | балл<br>Определены и добавлены в шаблон свои сферы жизни - 1 балл<br>Проанализирован полученный визуальный образ - 1 балл<br>Поставлены цели изменения- 1 балл<br>Составлен план действий - 1 балл<br>Представлен результат действий - 1 балл<br>Поставлены новые цели - 1 балл                                   |                          |
| 8  | 4 | Текущий контроль         | Самопрезентация                | 1 | 3 | Представлена тема презентации - 1 балл<br>Содержание соответствует теме- 1 балл<br>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<br>Описаны цели заданий - 1 балл<br>Проведены задания в группе - 1 балл<br>Проведено обсуждение полученных результатов в группе - 1 балл<br>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. Батулин Н. А. Психология успеха и неудачи : учеб. пособие / Н. А. Батулин ; 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](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: <a href="https://e.lanbook.com/book/240002">https://e.lanbook.com/book/240002</a> (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 | № | Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, |
|-------------|---|--------------------------------------------------------------|
|-------------|---|--------------------------------------------------------------|

|                                 |             |                                                                                     |
|---------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 | ауд.        | предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий |
| Лекции                          | 204<br>(3г) | компьютер, проектор                                                                 |
| Практические занятия и семинары | 255<br>(2)  | Переносное компьютерное оборудование: проектор, ноутбук, колонки.                   |
| Дифференцированный зачет        | 472<br>(3)  | компьютер, проектор                                                                 |