



**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

ФГБОУ ВО «ИГУ»

Кафедра психологии образования и развития личности

УТВЕРЖДАЮ

Вокин А.И.

Проректор по учебной работе

«27» февраля 2026 г.



Рабочая программа дисциплины

**Основы личностного и профессионального роста**

Направление подготовки: все направления подготовки

Квалификация выпускника: магистр

Форма обучения: очная, заочная

( программа реализуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в полном объеме)

Рекомендовано кафедрой:

Протокол № 6

от 17 февраля 2026 г.

Зав.кафедрой

Скорова Л.В.

Иркутск 2026 г.

## I. Цели и задачи дисциплины

**Цель:** создание условий для актуализации личностных ресурсов обучающихся с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья, их эффективной социализации и интеграции в профессиональном пространстве, а также создание условий для овладения ими умениями разрабатывать и реализовывать индивидуальную программу личностно-профессионального роста.

### Задачи:

1. Способствовать формированию адекватной самооценки собственных ресурсов и потенциальных возможностей, актуализировать навыки управления собственными ресурсами.
2. Создать условия для овладения стратегиями саморазвития и самореализации в профессиональном пространстве.
3. Способствовать формированию индивидуального стиля деятельности в соответствии с индивидуальными психофизическими возможностями.

## II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

2.1. Учебная дисциплина «Основы личностного и профессионального роста» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений (элективные курсы).

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующей дисциплиной:

Б1.О.01 Управление исследовательской и проектной деятельностью.

2.3. Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:

Б2.О.03(Пд) Преддипломная практика

Б3.01(Д) Выполнение и защита ВКР

Требования к «входным» знаниям, умениям и опыту профессиональной деятельности обучающегося, необходимыми при освоении данной дисциплины и приобретёнными в результате освоения предшествующей дисциплины:

студент должен *уметь* организовывать свою деятельность и *владеть* приёмами оценки результатов своей деятельности.

## III. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование компетенции (элементов следующей компетенции) в соответствии с ФГОС ВО:

**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенции**

| Компетенция                                                                                                                         | Индикаторы компетенций                                                                                                                                               | Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-6<br>Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки | ИДК <sub>УК6.1</sub> определяет приоритеты профессионального развития способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки по выбранным критериям | Знает принципы личностного и профессионального роста, способы управления своей эффективностью.<br>Умеет выстраивать и реализовывать траекторию личностного и профессионального роста.<br>Владеет навыками целеполагания с учётом личностных возможностей и ограничений, навыками выстраивания траекторий личностного и профессионального роста с учётом собственных ресурсов. |

## IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 часов.

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

#### 4.1 Содержание дисциплины, структурированное по темам, с указанием видов учебных занятий и отведенного на них количества академических часов

| №<br>п/п                                  | Раздел<br>дисциплины/<br>темы | Семестр, очн. | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) |                      |              |                        |    | Формы текущего контроля успеваемости. Форма промежуточной аттестации |                                  |
|-------------------------------------------|-------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------|------------------------|----|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|                                           |                               |               | Контактная работа преподавателя с обучающимися                                           |                      |              | Самостоятельная работа | КО |                                                                      |                                  |
|                                           |                               |               | Лекции                                                                                   | Практические занятия | Консультации |                        |    |                                                                      |                                  |
|                                           |                               |               |                                                                                          |                      |              |                        |    |                                                                      | Очн.                             |
| Раздел 1. Феноменология личностного роста |                               |               |                                                                                          |                      |              |                        |    |                                                                      | Устный опрос, выполнение заданий |
| 1                                         | Тема 1.                       | 3             | 2                                                                                        | 2                    |              | 15                     |    |                                                                      |                                  |
| 2                                         | Тема 2.                       | 3             | 2                                                                                        | -                    |              | 15                     |    |                                                                      |                                  |
| 3                                         | Тема 3.                       | 3             | 2                                                                                        | 4                    |              | 15                     |    |                                                                      |                                  |
| Раздел 2. Профессионализация личности     |                               |               |                                                                                          |                      |              |                        |    |                                                                      | Устный опрос, выполнение заданий |
| 4                                         | Тема 4.                       | 3             | 2                                                                                        | 2                    |              | 18                     |    |                                                                      |                                  |
| 5                                         | Тема 5.                       | 3             | 2                                                                                        | 2                    |              | 20                     |    |                                                                      |                                  |
|                                           | Итого часов                   | 108           | 10                                                                                       | 10                   | 1            | 83                     | 4  |                                                                      |                                  |
| Форма контроля: зачёт                     |                               |               |                                                                                          |                      |              |                        |    | Зачёт                                                                |                                  |

#### 4.2 План внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

| Се-<br>местр                              | Назва-<br>ние<br>разде-<br>ла, те-<br>мы | Самостоятельная работа обучающихся   |                       |                                        | Оценочное<br>средство | Учебно-методическое обес-<br>печение самостоятельной<br>работы |
|-------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------|
|                                           |                                          | Вид самостоя-<br>тельной рабо-<br>ты | Сроки вы-<br>полнения | Затра-<br>ты<br>време-<br>ни<br>(час.) |                       |                                                                |
|                                           |                                          |                                      |                       |                                        |                       |                                                                |
| Раздел 1. Феноменология личностного роста |                                          |                                      |                       |                                        |                       |                                                                |

|   |         |                             |                              |    |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---|---------|-----------------------------|------------------------------|----|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | Тема 1. | Самодиагностика, самоанализ | В соответствии с расписанием | 15 | Аналитическая справка. Сравнительная таблица. | Коактивный коучинг: Проверенные принципы личностного и профессионального роста / под редакцией М. Белоголовского ; переводчик Т. Грачева. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Альпина Пабlishер, 2020. — 264 с. — ISBN 978-5-9614-2827-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/163623">https://e.lanbook.com/book/163623</a> |
| 3 | Тема 2. | Самодиагностика, самоанализ | В соответствии с расписанием | 15 | Аналитическая справка                         | Коактивный коучинг: Проверенные принципы личностного и профессионального роста / под редакцией М. Белоголовского ; переводчик Т. Грачева. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Альпина Пабlishер, 2020. — 264 с. — ISBN 978-5-9614-2827-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/163623">https://e.lanbook.com/book/163623</a> |

|   |         |            |                              |    |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---|---------|------------|------------------------------|----|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | Тема 3. | Самоанализ | В соответствии с расписанием | 15 | Аналитическая справка | <p>Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07294-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/490470">https://urait.ru/bcode/490470</a></p> <p>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></p> |
|---|---------|------------|------------------------------|----|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## ***Раздел 2. Профессионализация личности***

|   |         |                             |                              |    |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---|---------|-----------------------------|------------------------------|----|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | Тема 4. | Самодиагностика, самоанализ | В соответствии с расписанием | 18 | Аналитическая справка<br>Сравнительная таблица | <p>Варданын, Ю. В. Психологическая безопасность в контексте развития профессиональной стратегии личности : учебное пособие / Ю. В. Варданын, Л. В. Варданын, Е. А. Лежнева. — Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2014. — 114 с. — ISBN 978-5-8156-0682-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/74473">https://e.lanbook.com/book/74473</a></p> |
|---|---------|-----------------------------|------------------------------|----|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                   |         |            |                              |    |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|------------------------------|----|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3                                                                                                 | Тема 5. | Самоанализ | В соответствии с расписанием | 20 | Аналитическая справка | Коактивный коучинг: Проверенные принципы личностного и профессионального роста / под редакцией М. Белоголовского ; переводчик Т. Грачева. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Альпина Паблишер, 2020. — 264 с. — ISBN 978-5-9614-2827-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/163623">https://e.lanbook.com/book/163623</a> |
| Общая трудоемкость самостоятельной работы по дисциплине (час)                                     |         |            |                              | 83 |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Бюджет времени самостоятельной работы, предусмотренный учебным планом для данной дисциплины (час) |         |            |                              | 83 |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

#### 4.3 Содержание учебного материала

##### Раздел 1. Феноменология личностного роста.

##### Тема 1. Введение в феноменологию личностного роста.

Теоретические основы исследования личности и личностного роста. Роли и ролевые позиции как фактор развития личности. Показатели, критерии и индикаторы личностного роста. Принципы личностного развития лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.

##### Тема 2. Личностное саморазвитие.

Понятие и показатели личностного саморазвития: мотивационный, когнитивный, деятельностный. Свойства личностного саморазвития: системность, непрерывность, самость, рефлексивная направленность.

##### Тема 3. Технологии личностного роста. Понятие «технология» и виды технологий.

Основные технологии личностного роста: самовоспитание, самоконтроль, рефлексия. Аудит жизни. Долгосрочное планирование. Управление временем через управление собой. Эмоциональный интеллект. Работа со своими сильными сторонами. Нейролидерство: управление своей эффективностью. Техники личностного роста для лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.

##### Раздел 2. Профессионализация личности

##### Тема 4. Профессиональное развития личности.

Трудности профессионального развития: психологические аспекты. Профессиональная стратегия как способ конструирования своего профессионального будущего. Влияние мотивации на развитие профессиональной стратегии. Мотивация достижения успеха как компонент профессионального роста. Профессиональная адаптация. Коучинг. Коактивное общение. Принципы коактивности. Менторство. Особенности профессионального развития лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.

##### Тема 5. Технологии профессионального роста.

Технологии карьерной маршрутизации: индивидуальная карта «карьерный маршрутизатор», капитализация карьерного роста, профессиональный «селф-брендинг». Техники профессионального роста для лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.

#### 4.3.1. Перечень практических занятий

| № раз-<br>дела и<br>темы | Наименование<br>практических работ                  | Трудоемкость<br>(час.) | Оценочные<br>средства                      | Формируе-<br>мые компе-<br>тенции |
|--------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1.1                      | Показатели, критерии и индикаторы личностного роста | 2                      | Учебные индивидуальные и групповые задания | УК-6                              |
| 1.3                      | Технологии личностного роста                        | 2                      | Учебные индивидуальные и групповые задания | УК-6                              |
| 1.3                      | Управление своей эффективностью                     | 2                      | Учебные индивидуальные и групповые задания | УК-6                              |
| 2.4                      | Принципы профессионального роста                    | 2                      | Учебные индивидуальные и групповые задания | УК-6                              |
| 2.5                      | Технологии профессионального роста                  | 2                      | Учебные индивидуальные и групповые задания | УК-6                              |

#### 4.3.2. Перечень тем (вопросов), выносимых на самостоятельное изучение в рамках самостоятельной работы студентов

| №<br>п/п | Тема    | Задание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Формируе-<br>мая<br>компетенция | ИДК       |
|----------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------|
| 1        | Тема 1. | 1. Провести самодиагностику своих ролевых позиций. Обработать и интерпретировать полученные данные.<br>2. Соотнести свои ролевые позиции с показателями, критериями и индикаторами личностного роста. Результаты представить в таблице.                                                                                                                                                       | УК-6                            | ИДК УК6.1 |
| 2        | Тема 2. | 1. Провести самодиагностику своих личностных свойств. Обработать и интерпретировать полученные данные.<br>2. Подобрать задания/упражнения, направленные на развитие личностных свойств с учётом своих индивидуальных и физиологических особенностей.                                                                                                                                          | УК-6                            | ИДК УК6.1 |
| 3        | Тема 3. | 1. Выполнить технику «Колесо баланса».<br>2. Провести аудит базовых сфер своей жизни.<br>3. Составить матрицу управления эмоциями.                                                                                                                                                                                                                                                            | УК-6                            | ИДК УК6.1 |
| 4        | Тема 4. | 1. Сопоставить два вида мотивации: достижение успеха и избегание неудач. Определить их отличительные признаки. Обоснуйте необходимость развития мотива достижения успеха. Представить в виде таблицы.<br>2. Провести самодиагностику мотивации достижения. Обработать и интерпретировать полученные данные.<br>3. Подобрать упражнения, направленные на развитие мотивации достижения успеха. | УК-6                            | ИДК УК6.1 |
| 5        | Тема 5. | 1. Составить индивидуальную карту «карьерный                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | УК-6                            | ИДК УК6.1 |

|  |  |                                                                                                                                                                                                          |  |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | маршрутизатор» с учётом своих индивидуальных и физиологических особенностей.<br>2. Подобрать упражнения для совершенствования своих индивидуальных способностей в будущей профессиональной деятельности. |  |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

#### **4.4. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов**

Самостоятельная работа – форма организации образовательного процесса, стимулирующая активность, самостоятельность, познавательный интерес студентов. Самостоятельная работа организуется с целью формирования профессиональных компетенций, предусмотренных данной программой, понимаемых как способность применять знания, умения и личностные качества для успешной деятельности в области развития личности в медиапространстве.

Основными формами организации самостоятельной работы являются: аудиторная (под методическим руководством преподавателя на практических занятиях) и внеаудиторная (без непосредственного участия педагога при подготовке) самостоятельная работы.

**Изучение литературы (информационный поиск).** Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Важной частью изучения дисциплины является самостоятельная работа над учебным материалом: чтение и проработка лекционного материала, разбор материалов практических занятий, чтение и проработка учебной литературы, рекомендованной преподавателем.

При изучении учебного материала рекомендуется вести отдельные конспекты: конспект лекций, конспект практических занятий и конспект самостоятельной работы над учебным материалом (учебной литературой). В конспектах рекомендуется выделять важные выводы и формулы, проделывать вычисления и выводы (доказательства) формул и теорем, предложенных для самостоятельного осуществления.

Целесообразно в процессе изучения материала вести специальную тетрадь – справочник (словарь), содержащую основные определения, формулировки и т.п.

При работе с литературой и/или документами главное – осмысленное чтение и вдумчивый анализ прочитанного. Она включает три этапа:

1) общее знакомство с документом, позволяющее получить общее представление о нём: уровень принятия документа, дата утверждения и вступления в силу, проанализируйте название документа (определите, о чём пойдёт речь в документе, вспомните документы, регламентирующие аналогичные вопросы), обратите внимание на структуру документа; ознакомьтесь с приказом, утверждающим данный документ;

2) чтение основного текста документа: начинать чтение следует при наличии справочной литературы с целью правильного толкования текста, по ходу чтения документа формулируйте вопросы к тексту, выдвигайте свои идеи, предположения о содержании документа, убедитесь в их правильности при последующем чтении, читая, выделяйте в документе главное.

3) обработка текста с целью обобщения информации: сформулируйте основные положения документа, опишите, какие проблемы решаются в тексте документа, какие способы решения предлагаются, постарайтесь выработать собственное отношение к документу и сформулируйте аргументы, обосновывающие Вашу точку зрения на документ, сравните документ с другими ранее изученными, установите их различия, в чём новизна (если она есть), обобщите информацию, полученную из разных документов и сформулируйте собственные выводы о том, насколько значим и актуален документ для решения задач педагогической деятельности.



**Подготовка к практическому занятию.** Подготовка к практическому занятию включает следующие элементы самостоятельной деятельности: четкое представление цели и задач его проведения; выделение навыков умственной, аналитической, научной деятельности, которые станут результатом предстоящей работы. Данный вид СРС обеспечивает формирование таких общекультурных компетенций, как способность к самоорганизации и самообразованию, способность использовать методы сбора, обработки и интерпретации комплексной информации для решения организационно-управленческих задач, в том числе находящихся за пределами непосредственной сферы деятельности студента.

Подготовка к практическому занятию нередко требует подбора материала, данных и специальных источников, с которыми предстоит учебная работа. Студенты самостоятельно осуществляют поиск соответствующих источников, определяют их актуальность. На практическом занятии главное – уяснить связь решаемых задач с теоретическими положениями.

**Подготовка к зачёту.** Зачёт является неотъемлемой частью учебного процесса и призван закрепить и упорядочить знания студента, полученные на занятиях и самостоятельно. Сдачи зачёта предшествует работа студента на лекционных, семинарских занятиях и самостоятельная работа по изучению предмета. Отсутствие студента на занятиях без уважительной причины и невыполнение заданий самостоятельной работы является основанием для недопущения студента к зачёту. Готовиться к зачёту необходимо последовательно, с учётом примерных вопросов, содержащихся в программе. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованную учебную и научную литературу. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершённой, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед зачётом за счёт обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях. Нельзя ограничивать подготовку к зачёту простым повторением изученного материала. Необходимо углубить и расширить ранее приобретенные знания за счёт новых идей и положений. Любой вопрос при сдаче зачёта необходимо излагать с позиции значения для профессиональной деятельности педагога-психолога. При этом важно показать значение и творческое осмысление задач, стоящих перед психологом в сфере образования.

**Построение сводной (обобщающей, аналитической) таблицы** позволяет усвоению отношений между понятиями или отдельными разделами темы. Это концентрированное представление отношений между изучаемыми феноменами, выраженными в форме переменных. Правила составления таблицы: 1) таблица должна быть выразительной и компактной, лучше делать несколько небольших по объёму, но наглядных таблиц, отвечающих задаче исследования; 2) название таблицы, заглавия граф и строк следует формулировать точно и лаконично; 3) в таблице обязательно должны быть указаны изучаемый объект и единицы измерения; 4) при отсутствии каких-либо данных в таблице ставят многоточие либо пишут «Нет сведений», если какое-либо явление не имело места, то ставят тире; 5) значения одних и тех же показателей приводятся в таблице с одинаковой степенью точности; 6) таблица должна иметь итоги по группам, подгруппам и в целом; 7) если суммирование данных невозможно, то в этой графе ставят знак умножения; Навык построения таблицы сформирует готовность студентов использовать индивидуальные креативные способности для оригинального решения исследовательских задач.

**Диагностика своих возможностей (использование техник развития).** Цель данной формы самостоятельной работы – развитие навыков самодиагностики и саморазвития. По результатам диагностики необходимо обработать полученные данные путём соотнесения ключом методики, проинтерпретировать полученные результаты на основе знаний теории вопроса и текста методики, а также письменно изложения собственных мыслей по поводу полученных результатов. Отчёт представляется с приложением всех материалов. Структура

отчёта: вступление (постановка цели и представление методики (техники)), опросный лист, интерпретация результатов); комментарии к полученным результатам; формулировка собственного мнения и аргументов; рекомендации; заключение.

#### **4.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов): не предусмотрены**

### **V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **Литература:**

1. Варданян, Ю. В. Психологическая безопасность в контексте развития профессиональной стратегии личности : учебное пособие / Ю. В. Варданян, Л. В. Варданян, Е. А. Лежнева. — Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2014. — 114 с. — ISBN 978-5-8156-0682-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/74473>

2. 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>

3. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07294-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490470>

#### **Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:**

<http://elibrary.ru/> – крупнейший российский информационный портал «РУНЭБ».

<http://biblio-online.ru/> – электронно-библиотечная система издательства «Электронное издательство Юрайт»

<https://e.lanbook.com> – электронно-библиотечная система издательства «Лань»

### **VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **6.1. Учебно-лабораторное оборудование:**

Реализация учебной дисциплины требует наличия специально оборудованной учебной аудитории с учётом потребностей лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации аудитории: мультимедиапроектор BENQ, ноутбук ASUS A6000, экран ClassicNorma 305\*406MW.

Помещение для самостоятельной работы: аудитория укомплектована специализированной мебелью, оснащена компьютерной техникой: компьютерами (Системный блок Intel Pentium G3250, 3.20GHz, Монитор ViewSonic VA2249S, Системный блок Intel Celeron CPU 430, 1.81GHz, Монитор LG Flatron W1942SE; доска, стационарный проектор Casio XJ- V1, XGA1024\*768) с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

#### **6.2. Программное обеспечение: не предусмотрены**

#### **6.3. Технические и электронные средства: не предусмотрены**

### **VII. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

1. Проблемное изложение учебного материала на практических занятиях.
2. Работа в малых группах.
3. Учебная дискуссия.
4. Дистанционные технологии.

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины «Основы личностного и профессионального роста» может

осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.

#### Наименование тем занятий с использованием активных форм обучения:

|             | Тема занятия | Вид занятия    | Форма / Методы интерактивного обучения | Кол-во часов |
|-------------|--------------|----------------|----------------------------------------|--------------|
|             | Темы 1.1-2.5 | Практ. занятие | Групповая дискуссия                    | 4            |
|             | Темы 1.1-2.5 | Практ. занятие | Анализ ситуаций                        | 14           |
| Итого часов |              |                |                                        | 18           |

### VIII. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

#### Материалы для проведения текущего и промежуточного контроля знаний студентов:

| № п\п | Вид контроля  | Контролируемые темы (разделы) | Компетенции, компоненты которых контролируются |
|-------|---------------|-------------------------------|------------------------------------------------|
| 1     | Входной       | Тема 1                        | УК-6                                           |
| 2     | Текущий       | Темы 1-5                      | УК-6                                           |
| 3     | Промежуточный | Темы 1-5                      | УК-6                                           |

#### Оценочные средства

1. **Входной контроль** проводится на первом занятии в форме устного опроса.

Оценочные средства для входного контроля – собеседование по следующим вопросам:

1. Приёмы оценки результатов деятельности.
2. Способы организации деятельности.

Критерии оценивания собеседования:

1. Знание теоретического материала: студент называет основные приёмы оценки результатов деятельности и способы организации деятельности (5 баллов).
  2. Компетентность: обосновывает понятия, аргументирует свои суждения (5 баллов).
- Максимальное количество баллов, которое студент может получить – 10 баллов.

2. **Текущий контроль** проводится во время практических занятий в течение всего периода освоения дисциплины. Текущий контроль включает в себя результаты самостоятельной работы.

**Тема 1. Введение в феноменологию личностного роста.**

Оценочные средства текущего контроля:

1. **Самоотчёт по результатам диагностики:**

Критерии оценивания самоотчёта:

1. Представлены «сырые данные» самодиагностики.
2. Продемонстрирован механизм обработки данных.
3. Интерпретация результатов основана на знании теории, аргументирована.
4. Наличие в самоотчёте обоснованных рекомендаций (техник, упражнений).
5. Логическая непротиворечивость.

Максимальное количество баллов, которое студент может получить – 10.

2. **Коллоквиум:**

Показатели, критерии и индикаторы личностного роста.

Критерии оценивания коллоквиума:

- 1) исчерпывающий и обоснованный ответы на все поставленные вопросы, при ответе выделяет главное, развернутый ответ без принципиальных ошибок; логически выстроенное содержание ответа (1 балл);
- 2) логическая последовательность в изложении (1 балл);

- 3) продемонстрировано умение самостоятельно анализировать факты, события, явления, процессы в их взаимосвязи (1 балл);
- 4) знание терминологии по данной теме (1 балл);
- 5) чёткое выделение причинно-следственных связей между основными категориями (1 балл);
- 6) ответ на вопрос без использования индивидуального письменного конспекта (1 балл);
- 7) использование презентационных материалов (1 балл).

Максимальное количество баллов, которое студент может получить – 7 баллов

## ***Тема 2. Личностное развитие.***

### ***Оценочные средства текущего контроля:***

#### **1. Самоотчёт по результатам диагностики:**

Критерии оценивания самоотчёта:

1. Представлены «сырые данные» самодиагностики.
2. Продemonстрирован механизм обработки данных.
3. Интерпретация результатов основана на знании теории, аргументирована.
4. Наличие в самоотчёте обоснованных рекомендаций (техник, упражнений).
5. Логическая непротиворечивость.

Максимальное количество баллов, которое студент может получить – 10.

#### **2. Коллоквиум:**

Технологии личностного роста.

Критерии оценивания коллоквиума:

- 1) исчерпывающий и обоснованный ответы на все поставленные вопросы, при ответе выделяет главное, развернутый ответ без принципиальных ошибок; логически выстроенное содержание ответа (1 балл);
- 2) логическая последовательность в изложении (1 балл);
- 3) продемонстрировано умение самостоятельно анализировать факты, события, явления, процессы в их взаимосвязи (1 балл);
- 4) знание терминологии по данной теме (1 балл);
- 5) чёткое выделение причинно-следственных связей между основными категориями (1 балл);
- 6) ответ на вопрос без использования индивидуального письменного конспекта (1 балл);
- 7) использование презентационных материалов (1 балл).

Максимальное количество баллов, которое студент может получить – 7 баллов

## ***Тема 3. Технологии личностного роста***

### ***Оценочные средства текущего контроля:***

#### **1. Самоотчёт по результатам применения техники:**

Критерии оценивания самоотчёта:

1. Представлены материалы (лист заполненного «Колеса баланса»).
2. Продemonстрирован механизм работы и техникой.
3. Интерпретация результатов основана на знании теории, аргументирована.
4. Наличие в самоотчёте обоснованных рекомендаций (техник, упражнений).
5. Логическая непротиворечивость.

Максимальное количество баллов, которое студент может получить – 10.

#### **2. Коллоквиум:**

Управление своей эффективностью.

Критерии оценивания коллоквиума:

- 1) исчерпывающий и обоснованный ответы на все поставленные вопросы, при ответе выделяет главное, развернутый ответ без принципиальных ошибок; логически выстроенное содержание ответа (1 балл);
- 2) логическая последовательность в изложении (1 балл);
- 3) продемонстрировано умение самостоятельно анализировать факты, события, явления, процессы в их взаимосвязи (1 балл);

- 4) знание терминологии по данной теме (1 балл);
- 5) чёткое выделение причинно-следственных связей между основными категориями (1 балл);
- 6) ответ на вопрос без использования индивидуального письменного конспекта (1 балл);
- 7) использование презентационных материалов (1 балл).

Максимальное количество баллов, которое студент может получить – 7 баллов

#### ***Тема 4. Профессиональное развитие личности.***

##### ***Оценочные средства текущего контроля:***

##### ***1. Самоотчёт по результатам диагностики:***

Критерии оценивания самоотчёта:

1. Представлены «сырые данные» самодиагностики.
2. Продемонстрирован механизм обработки данных.
3. Интерпретация результатов основана на знании теории, аргументирована.
4. Наличие в самоотчёте обоснованных рекомендаций (техник, упражнений).
5. Логическая непротиворечивость.

Максимальное количество баллов, которое студент может получить – 10.

##### ***2. Коллоквиум:***

Принципы профессионального роста.

*Критерии оценивания коллоквиума:*

- 1) исчерпывающий и обоснованный ответы на все поставленные вопросы, при ответе выделяет главное, развернутый ответ без принципиальных ошибок; логически выстроенное содержание ответа (1 балл);
- 2) логическая последовательность в изложении (1 балл);
- 3) продемонстрировано умение самостоятельно анализировать факты, события, явления, процессы в их взаимосвязи (1 балл);
- 4) знание терминологии по данной теме (1 балл);
- 5) чёткое выделение причинно-следственных связей между основными категориями (1 балл);
- 6) ответ на вопрос без использования индивидуального письменного конспекта (1 балл);
- 7) использование презентационных материалов (1 балл).

Максимальное количество баллов, которое студент может получить – 7 баллов.

#### ***Тема 5. Технологии профессионального роста.***

##### ***Оценочные средства текущего контроля:***

##### ***1. Самоотчёт по результатам диагностики:***

Критерии оценивания самоотчёта:

1. Представлены «сырые данные» самодиагностики.
2. Продемонстрирован механизм обработки данных.
3. Интерпретация результатов основана на знании теории, аргументирована.
4. Наличие в самоотчёте обоснованных рекомендаций (техник, упражнений).
5. Логическая непротиворечивость.

Максимальное количество баллов, которое студент может получить – 10.

##### ***2. Коллоквиум:***

Технологии профессионального роста.

*Критерии оценивания коллоквиума:*

- 1) исчерпывающий и обоснованный ответы на все поставленные вопросы, при ответе выделяет главное, развернутый ответ без принципиальных ошибок; логически выстроенное содержание ответа (1 балл);
- 2) логическая последовательность в изложении (1 балл);
- 3) продемонстрировано умение самостоятельно анализировать факты, события, явления, процессы в их взаимосвязи (1 балл);
- 4) знание терминологии по данной теме (1 балл);

- 5) чёткое выделение причинно-следственных связей между основными категориями (1 балл);
- 6) ответ на вопрос без использования индивидуального письменного конспекта (1 балл);
- 7) использование презентационных материалов (1 балл).
- Максимальное количество баллов, которое студент может получить – 7 баллов

**3. Промежуточная аттестация** осуществляется с целью проверки и оценки уровня и качества освоения содержания дисциплины.

Оценочное средство для промежуточной аттестации – зачёт.

Примерный перечень вопросов и заданий к зачёту:

1. Теоретические основы исследования личности и личностного роста.
2. Роли и ролевые позиции как фактор развития личности.
3. Показатели, критерии и индикаторы личностного роста.
4. Понятие и показатели личностного саморазвития.
5. Свойства личностного саморазвития.
6. Основные технологии личностного роста.
7. Управление временем через управление собой.
8. Эмоциональный интеллект.
9. Управление своей эффективностью.
10. Трудности профессионального развития.
11. Профессиональная стратегия как способ конструирования своего профессионального будущего.
12. Влияние мотивации на развитие профессиональной стратегии.
13. Мотивация достижения успеха как компонент профессионального роста.
14. Профессиональная адаптация.
15. Коучинг.
16. Коактивное общение.
17. Принципы коактивности.
18. Менторство.
19. Технологии карьерной маршрутизации.
20. Техники личностного роста для лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.
21. Техники профессионального роста для лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.

*Критерии оценки зачёта:*

1. Логичность, аргументированность, содержательность и полнота ответа на вопрос: систематическое и глубокое знание учебного материала, установление взаимосвязи основных понятий дисциплины.
2. Обоснованность, аргументированность и правильность выполнения практического задания: умение выполнять задания оперативно и в полном объёме с обоснованием выбранных средств и методов.
3. Умение чётко, грамотно излагать свои мысли: умение представить наиболее важные сведения по дисциплине.

| Показатели оценивания УК-6                                                                                          | Критерии оценивания компетенции                                                                                                                                                                                                                                                   | Шкала оценивания компетенции                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способности ее совершенствования на осно- | Соотносит принципы личностного и профессионального роста со своими индивидуальными и физиологическими особенностями; соотносит показатели, критерии и индикаторы личностного роста со своими возможностями. Использует способы управления своей эффективностью при построении ин- | «Зачтено» ставится, если студент демонстрирует соответствие знаний, умений, навыков, приведенным в таблице показателям, знание основных терминов и понятий; ответ студента носит продуктивный характер, в ответе используется сравнение, сопоставление; демон- |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ве самооценки | дивидуальной карты «карьерный маршрутизатор»;<br>Демонстрирует техники личностного и профессионального роста; навыки целеполагания с учётом личностных возможностей и ограничений; навыки выстраивания траекторий личностного и профессионального роста с учётом собственных ресурсов. | стрируется умение соотносить теоретические положения с практикой (может привести пример). Студент демонстрирует доказательность своих суждений; умение устанавливать внутрипредметные и межпредметные связи. Студент демонстрирует знание первоисточников и дополнительной литературы. |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Разработчик:** заведующая кафедрой психологии образования и развития личности, к.пс.н., доцент Л.В. Сорова

*Настоящая программа, не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.*