

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования
"САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
АЭРОКОСМИЧЕСКОГО ПРИБОРОСТРОЕНИЯ"

Кафедра № 83

УТВЕРЖДАЮ

Ответственный за образовательную
программу

к.ф.н., доц.

(должность, уч. степень, звание)

М.А. Чиханова

(инициалы, фамилия)



(подпись)

«18» июня 2024 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Психология саморазвития»

(Наименование дисциплины)

Код направления подготовки/ специальности	45.03.02
Наименование направления подготовки/ специальности	Лингвистика
Наименование направленности	Теоретическая и прикладная лингвистика
Форма обучения	заочная
Год приема	2024

Лист согласования рабочей программы дисциплины

Программу составил (а)

доц., к.пед.н.
(должность, уч. степень, звание)



18.06.2024

(подпись, дата)

П.М. Алексеева

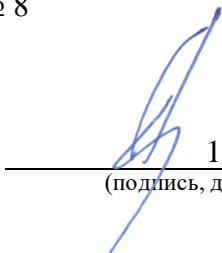
(инициалы, фамилия)

Программа одобрена на заседании кафедры № 83

«18» июня 2024 г, протокол № 8

Заведующий кафедрой № 83

д.т.н., проф.
(уч. степень, звание)



18.06.2024

(подпись, дата)

А.А. Оводенко

(инициалы, фамилия)

Заместитель декана факультета №6 по методической работе

проф., д.и.н., доц.
(должность, уч. степень, звание)



18.06.2024

(подпись, дата)

Л.Ю. Гусман

(инициалы, фамилия)

Аннотация

Дисциплина «Психология саморазвития» входит в образовательную программу высшего образования – программу бакалавриата по направлению подготовки/специальности 45.03.02 «Лингвистика» направленности «Теоретическая и прикладная лингвистика». Дисциплина реализуется кафедрой «№83».

Дисциплина нацелена на формирование у выпускника следующих компетенций:

УК-3 «Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде»

УК-6 «Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни»

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с проблематикой становления личности, мотивации и самопознания

Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: лекции, практические занятия, самостоятельная работа обучающегося.

Программой дисциплины предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация в форме зачета.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 часов.

Язык обучения по дисциплине «русский»

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

1.1. Цели преподавания дисциплины

Целью дисциплины является формирование целостного представления о внутренних стимулах саморазвития личности, развитии навыков самопознания, психологической саморегуляции.

1.2. Дисциплина входит в состав обязательной части образовательной программы высшего образования (далее – ОП ВО).

1.3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОП ВО.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями или их частями. Компетенции и индикаторы их достижения приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Перечень компетенций и индикаторов их достижения

Категория (группа) компетенции	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Универсальные компетенции	УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.З.1 знать основы социального взаимодействия УК-3.У.1 уметь применять нормы социального взаимодействия для реализации своей роли в команде, в том числе использовать технологии цифровой коммуникации УК-3.В.1 владеть навыками эффективного социального взаимодействия
Универсальные компетенции	УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.З.1 знать основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования УК-6.З.2 знать образовательные Интернет-ресурсы, возможности и ограничения образовательного процесса при использовании цифровых технологий УК-6.У.2 уметь использовать цифровые инструменты в целях самообразования УК-6.В.1 владеть навыками саморазвития и самообразования УК-6.В.2 владеть навыками использования цифровых инструментов для саморазвития и самообразования

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина может базироваться на знаниях, ранее приобретенных обучающимися при изучении следующих дисциплин:

- «Основы проектной деятельности»,
- «Культурология»,
- «Философия»

Знания, полученные при изучении материала данной дисциплины, имеют как самостоятельное значение, так и могут использоваться при изучении других дисциплин:

- «Психолингвистика»,
- «Введение в теорию межкультурной коммуникации»,
- «Производственная переводческая практика».

3. Объем и трудоемкость дисциплины

Данные об общем объеме дисциплины, трудоемкости отдельных видов учебной работы по дисциплине (и распределение этой трудоемкости по семестрам) представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Объем и трудоемкость дисциплины

Вид учебной работы	Всего	Трудоемкость по семестрам
		№3
1	2	3
Общая трудоемкость дисциплины, ЗЕ/ (час)	3/ 108	3/ 108
Из них часов практической подготовки		
Аудиторные занятия, всего час.	8	8
в том числе:		
лекции (Л), (час)	4	4
практические/семинарские занятия (ПЗ), (час)	4	4
лабораторные работы (ЛР), (час)		
курсовой проект (работа) (КП, КР), (час)		
экзамен, (час)		
Самостоятельная работа, всего (час)	100	100
Вид промежуточной аттестации: зачет, дифф. зачет, экзамен (Зачет, Дифф. зач, Экз.**)	Зачет	Зачет

Примечание: ** кандидатский экзамен

4. Содержание дисциплины

4.1. Распределение трудоемкости дисциплины по разделам и видам занятий.

Разделы, темы дисциплины и их трудоемкость приведены в таблице 3.

Таблица 3 – Разделы, темы дисциплины, их трудоемкость

Разделы, темы дисциплины	Лекции (час)	ПЗ (СЗ) (час)	ЛР (час)	КП (час)	СРС (час)
Семестр 3					
Раздел 1. Тема 1.1. Понятие и краткая история психологии. Место психологии саморазвития в системе психологических наук.	0,5	0,5			15
Раздел 1. Тема 1.2. Общая характеристика саморазвития личности. Саморазвитие как проявление субъектности в контексте жизненного пути человека.	0,5	0,5			15
Раздел 1. Тема 1.3 Цели и мотивы саморазвития. Формы саморазвития: самоутверждение, самосовершенствование, самоактуализация и самореализация.	1	1			15

Раздел 2. Тема 2.1. Возрастные особенности саморазвития человека	0,5	0,5			15
Раздел 2. Тема 2.2. Профессиональное саморазвитие	1	1			25
Раздел 2. Тема 2.3. Коммуникация и конфликты в профессиональной сфере	0,5	0,5			15
Итого в семестре:	4	4			100
Итого	4	4	0	0	100

Практическая подготовка заключается в непосредственном выполнении обучающимися определенных трудовых функций, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

4.2. Содержание разделов и тем лекционных занятий.

Содержание разделов и тем лекционных занятий приведено в таблице 4.

Таблица 4 – Содержание разделов и тем лекционного цикла

Номер раздела	Название и содержание разделов и тем лекционных занятий
1	Тема 1.1. Понятие и краткая история психологии. Место психологии саморазвития в системе психологических наук. Тема 1.2. Общая характеристика саморазвития личности. Саморазвитие как проявление субъектности в контексте жизненного пути человека. Тема 1.3 Цели и мотивы саморазвития. Формы саморазвития: самоутверждение, самосовершенствование, самоактуализация и самореализация.
2	Тема 2.1. Возрастные особенности саморазвития человека Тема 2.2. Профессиональное саморазвитие Тема 2.3. Коммуникация и конфликты в профессиональной сфере

4.3. Практические (семинарские) занятия

Темы практических занятий и их трудоемкость приведены в таблице 5.

Таблица 5 – Практические занятия и их трудоемкость

№ п/п	Темы практических занятий	Формы практических занятий	Трудоемкость, (час)	Из них практической подготовки, (час)	№ раздела дисциплины
Семестр 3					
1	Понятие и краткая история психологии. Место психологии саморазвития в системе	Групповые дискуссии, решение ситуационных	0,5		1

	психологических наук.	задач			
2	Общая характеристика саморазвития личности. Саморазвитие как проявление субъектности в контексте жизненного пути человека.	Групповые дискуссии, решение ситуационных задач	0,5		1
3	Цели и мотивы саморазвития. Формы саморазвития: самоутверждение, самосовершенствование, самоактуализация и самореализация.	Групповые дискуссии, решение ситуационных задач	1		1
4	Возрастные особенности саморазвития человека	Групповые дискуссии, решение ситуационных задач	0,5		2
5	Профессиональное саморазвитие	Групповые дискуссии, решение ситуационных задач	1		2
6	Коммуникация и конфликты в профессиональной сфере	Групповые дискуссии, решение ситуационных задач	0,5		2
Всего			4		

4.4. Лабораторные занятия

Темы лабораторных занятий и их трудоемкость приведены в таблице 6.

Таблица 6 – Лабораторные занятия и их трудоемкость

№ п/п	Наименование лабораторных работ	Трудоемкость, (час)	Из них практической подготовки, (час)	№ раздела дисциплины
Учебным планом не предусмотрено				
Всего				

4.5. Курсовое проектирование/ выполнение курсовой работы

Учебным планом не предусмотрено

4.6. Самостоятельная работа обучающихся

Виды самостоятельной работы и ее трудоемкость приведены в таблице 7.

Таблица 7 – Виды самостоятельной работы и ее трудоемкость

Вид самостоятельной работы	Всего, час	Семестр 3, час
1	2	3
Изучение теоретического материала дисциплины (ТО)	30	30
Подготовка к текущему контролю успеваемости (ТКУ)	25	25
Контрольные работы заочников (КРЗ)	30	30
Подготовка к промежуточной аттестации (ПА)	15	15
Всего:	100	100

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся указаны в п.п. 7-11.

6. Перечень печатных и электронных учебных изданий
Перечень печатных и электронных учебных изданий приведен в таблице 8.
Таблица 8– Перечень печатных и электронных учебных изданий

Шифр	Библиографическая ссылка / URL адрес	Количество экземпляров в библиотеке
https://znanium.com/catalog/document?id=367543	Сериков, В. В. Развитие личности в образовательном процессе: монография / В. В. Сериков. - Москва : Логос, 2020. - 448 с.	
https://znanium.com/catalog/document?id=429115	Современные вызовы образования и психология формирования личности : монография / гл. ред. Ж. В. Мурзина. - Чебоксары : Среда, 2023. - 176 с.	
https://znanium.com/catalog/document?id=429101	Актуальные вопросы педагогики и психологии : монография / гл. ред. Ж. В. Мурзина. - Чебоксары : Среда, 2023. - 176 с.	
https://znanium.com/catalog/document?id=422030	Островский, Э. В. Психология и педагогика : учебное пособие / под ред. Э.В. Островского. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Вузовский учебник : ИНФРА-М, 2023. — 368 с.	
https://znanium.com/catalog/document?id=418813	Гуревич, П. С. Психология личности : учебник / П.С.	

	Гуревич. — 2-е изд. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 479 с.	
https://urait.ru/book/psihologiya-i-etika-professionalnoy-deyatelnosti-518096	Корнеев, С. С. Психология и этика профессиональной деятельности : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. С. Корнеев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 304 с.	
https://urait.ru/book/psihologiya-professionalnogo-razvitiya-516994	Зеер, Э. Ф. Психология профессионального развития : учебное пособие для вузов / Э. Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 234 с.	
http://znanium.com/catalog/product/450768	Психология / Караванова Л.Ж. - М.:Дашков и К, 2017. - 264 с	
http://znanium.com/catalog/product/452129	Психология: Учебник / Гуревич П.С., - 2-е изд. - М.:НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 332 с.	
http://znanium.com/catalog/product/761151	Психология : учеб. пособие / Т.В. Мальцева. — М. : РИОР : ИНФРА-М, 2017. — 275 с.	
http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=466331	Ефимова Н.С. Основы общей психологии: Учебник / Н.С. Ефимова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 288 с.	
http://znanium.com/catalog/product/702837	Основы общей психологии : учебник / Н.С. Ефимова. — М. : ИД «ФОРУМ» : ИНФРА-М, 2017. — 288 с.	
http://znanium.com/catalog/product/935478	Юридическая психология. С основами общей и социальной психологии : учебник для вузов / М.И. Еникеев. — 2-е изд., перераб. — М. : Юр. Норма : ИНФРА-М, 2018. — 640 с.	
http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=501180	Сотникова С.И. Управление персоналом: деловая карьера: Учебное пособие/С.И.Сотникова, 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ИЦ РИОР, НИЦ ИНФРА-М, 2016. -	

	328 с.	
https://znanium.com/catalog/product/1086772	Педагогика : учебник / В.Г. Рындак, А.М. Аллагулов, Т.В. Челпаченко [и др.] ; под общ. ред. В.Г. Рындак. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 427 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/25026. - ISBN 978-5-16-012624-1. - Текст : электронный. - URL:	
https://znanium.com/catalog/product/938056	Кроль, В. М. Педагогика: Учебное пособие / Кроль В.М., - 2-е изд., испр. и доп. - М.:ИЦ РИОР, НИЦ ИНФРА-М, 2018. - 303 с.: - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-369-01536-0. - Текст : электронный. - URL:	
https://znanium.com/catalog/product/1843769	Кудряшева, Л. А. Педагогика и психология : учебное пособие / Л.А. Кудряшева. — Москва : Вузовский учебник : ИНФРА-М, 2022. — 160 с. — (Краткий курс). - ISBN 978-5-9558-0262-6. - Текст : электронный. - URL:	

7. Перечень электронных образовательных ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Перечень электронных образовательных ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины приведен в таблице 9.

Таблица 9 – Перечень электронных образовательных ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

URL адрес	Наименование
http://znanium.com/	Электронная библиотечная система
https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic	Электронная библиотечная система
http://vsetesti.ru/	Сайт профессиональных психологических тестов
http://azps.ru/handbook/index.html	Психологический словарь

http://www.studmed.ru/view/samoukina-nv-psihologiya-professionalnoy-deyatelnosti_e69e1dfc2ef.html	Самоукина Н.В. Психология профессиональной деятельности: учебное пособие
---	--

8. Перечень информационных технологий

8.1. Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.

Перечень используемого программного обеспечения представлен в таблице 10.

Таблица 10– Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование
1.	Microsoft Windows 10, договор № 110-7 от 28.02.2019
2.	Microsoft Office Standard, договор № 110-7 от 28.02.2019

8.2. Перечень информационно-справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Перечень используемых информационно-справочных систем представлен в таблице 11.

Таблица 11– Перечень информационно-справочных систем

№ п/п	Наименование
1.	ЭБС ZNANIUM
2.	ЭБС Юрайт
3.	ЭБС издательства ЛАНЬ
4.	http://www.consultant.ru/ - Справочно-правовая система «Консультант Плюс»
5.	http://www.garant.ru/ - Информационно-правовой портал «ГАРАНТ»
6.	http://www.kodeks.ru/ - Справочно-правовая система «Кодекс»
7.	Реферативная база данных Scopus на платформе SciVerse® компании Elsevier;

9. Материально-техническая база

Состав материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине, представлен в таблице 12.

Таблица 12 – Состав материально-технической базы

№ п/п	Наименование составной части материально-технической базы
1.	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа – укомплектована специализированной (учебной) мебелью, набором демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями, обеспечивающими тематические иллюстрации, соответствующие рабочим учебным программам дисциплин (модулей).
2	Учебная аудитория для проведения практических занятий - укомплектована специализированной (учебной) мебелью, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.
3	Помещение для самостоятельной работы, Специализированная мебель, возможность подключения к сети «Интернет» по Wi-Fi и доступ в электронную информационно-образовательную среду организации. Доступ к подписным ресурсам: «Электронно-библиотечная система Znanium.com», «Издательство Лань. Электронно-

	библиотечная система», «Электронно-библиотечная система eLibrary», реферативная база данных Scopus и пакет полнотекстовых статей ArticleChoice, база данных WebofScience. копир-принтер Kyocera KM-2550
4	Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации - укомплектована специализированной (учебной) мебелью, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.

10. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

10.1. Состав оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине приведен в таблице 13.

Таблица 13 – Состав оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Вид промежуточной аттестации	Перечень оценочных средств
Зачет	Список вопросов; Тесты.

10.2. В качестве критериев оценки уровня сформированности (освоения) компетенций обучающимися применяется 5-балльная шкала оценки сформированности компетенций, которая приведена в таблице 14. В течение семестра может использоваться 100-балльная шкала модульно-рейтинговой системы Университета, правила использования которой, установлены соответствующим локальным нормативным актом ГУАП.

Таблица 14 – Критерии оценки уровня сформированности компетенций

Оценка компетенции 5-балльная шкала	Характеристика сформированных компетенций
«отлично» «зачтено»	<ul style="list-style-type: none"> – обучающийся глубоко и всесторонне усвоил программный материал; – уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает; – опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью направления; – умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи; – делает выводы и обобщения; – свободно владеет системой специализированных понятий.
«хорошо» «зачтено»	<ul style="list-style-type: none"> – обучающийся твердо усвоил программный материал, грамотно и по существу излагает его, опираясь на знания основной литературы; – не допускает существенных неточностей; – увязывает усвоенные знания с практической деятельностью направления; – аргументирует научные положения; – делает выводы и обобщения; – владеет системой специализированных понятий.
«удовлетворительно» «зачтено»	<ul style="list-style-type: none"> – обучающийся усвоил только основной программный материал, по существу излагает его, опираясь на знания только основной литературы; – допускает несущественные ошибки и неточности; – испытывает затруднения в практическом применении знаний направления; – слабо аргументирует научные положения; – затрудняется в формулировании выводов и обобщений;

Оценка компетенции	Характеристика сформированных компетенций
5-балльная шкала	
	– частично владеет системой специализированных понятий.
«неудовлетворительно» «не зачтено»	– обучающийся не усвоил значительной части программного материала; – допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении проблем в конкретном направлении; – испытывает трудности в практическом применении знаний; – не может аргументировать научные положения; – не формулирует выводов и обобщений.

10.3. Типовые контрольные задания или иные материалы.

Вопросы (задачи) для экзамена представлены в таблице 15.

Таблица 15 – Вопросы (задачи) для экзамена

№ п/п	Перечень вопросов (задач) для экзамена	Код индикатора
	Учебным планом не предусмотрено	

Вопросы (задачи) для зачета / дифф. зачета представлены в таблице 16.

Таблица 16 – Вопросы для зачета

№ п/п	Перечень вопросов (задач) для зачета / дифф. зачета	Код индикатора
1	Психология Античности	УК-3.У.1
2	Психология в Средние века	УК-3.У.1
3	Психология нового времени	УК-3.У.1
4	Психологические школы	УК-3.У.1
5	Понятия «самосознание», «самопознание», «саморазвитие»	УК-3.3.1
6	Проблема самосознания и саморазвития в религиозных концепциях	УК-3.3.1
7	Проблема самосознания и саморазвития в философских концепциях	УК-6.3.1
8	Проблема самосознания и саморазвития в психологии	УК-6.У.2
9	Структурная модель самосознания	УК-6.У.2
10	Проблема идентичности в психологии	УК-6.В.1
11	Принципы самопознания	УК-6.В.2
12	Сферы самопознания	УК-6.У.2.
13	Области самопознания	УК-6.У.2.
14	Представление человека о себе - «Окно Джогари»	УК-6.У.2.
15	Структура индивидуальности	УК-6.У.2.
16	Структура Я-концепции	УК-6.У.2.
17	Я-концепция как средство обеспечения внутренней согласованности	УК-6.У.2.
18	Я-концепция как интерпретация опыта	УК-6.У.2.
19	Я-концепция как совокупность ожиданий	УК-6.У.2.
20	Я-концепция в различных психологических теориях	УК-6.У.2
21	Характеристика самопознания как процесса	УК-6.У.2.
22	Цели и мотивы самопознания.	УК-6.У.2
23	Средства самопознания.	УК-6.У.2.
24	Способы самопознания.	УК-6.У.2.

25	Идентификация как механизм самопознания.	УК-6.У.2.
26	Рефлексия как механизм самопознания.	УК-6.У.2.
27	Понятие о развитии.	УК-6.У.2.
28	Отечественные подходы к изучению проблемы саморазвития	УК-6.У.2
29	Зарубежные подходы к изучению проблемы саморазвития	УК-6.У.2.
30	Структура самосознания личности	УК-6.У.2.
31	Самопознание и саморазвитие взрослого человека	УК-6.У.2.
32	Образ «Я» взрослости	УК-6.У.2
33	Биография, жизненный путь человека	УК-6.У.2.
34	Внутренний мир человека	УК-6.У.2.
35	Развитие субъективной реальности	УК-6.У.2.
36	Самоутверждение	УК-6.У.2.
37	Самосовершенствование	УК-6.У.2.
38	Понятие о развитии	УК-6.У.2.
39	Отечественные подходы к изучению проблемы саморазвития	УК-6.У.2
40	Зарубежные подходы к изучению проблемы саморазвития	УК-6.У.2.
41	Структура самосознания личности.	УК-6.У.2.
42	Самопознание и саморазвитие взрослого человека.	УК-6.У.2.
43	Образ «Я» взрослости	УК-6.У.2
44	Биография, жизненный путь человека	УК-6.У.2.
45	Внутренний мир человека	УК-6.У.2.
46	Развитие субъективной реальности	УК-6.У.2.
47	Самоутверждение	УК-6.У.2.
48	Самосовершенствование	УК-6.У.2.
49	Самоактуализация	УК-6.У.2.
50	Самопринятие как механизм саморазвития	УК-6.У.2.
51	Самопрогнозирование личности как механизм саморазвития	УК-6.У.2.
52	Жизненные стратегии.	УК-6.У.2.
53	Мотивация самосовершенствования	УК-6.У.2.
54	Проблема самоактуализации в теории А.Маслоу.	УК-6.У.2.
55	Развитие Я-концепции в теории К.Роджерса.	УК-6.У.2.
56	От «комплекса неполноценности» к личностному росту (А.Адлер).	УК-6.У.2.
57	Самосовершенствование	УК-6.У.2.
58	Барьеры саморазвития	УК-6.У.2.
59	Понятие личностного роста в психологии саморазвития.	УК-6.У.2
60	Социальный опыт как условие развития личности	УК-6.У.2.
61	Развитие профессионализма.	УК-6.В.1., УК-6.В.2.
62	Стадии профессионализации	УК-6.3.2.
63	Барьеры саморазвития	УК-6.У.2.
64	Характеристики профессионального саморазвития	УК-6.В.1., УК-6.В.2
65	Профессиональная компетентность и пути самосовершенствования в профессиональной области	УК-6.В.1., УК-6.В.2
66	Методика обучения самопринятию (В.Г.Моралов)	УК-6.В.1.,
67	Самомеджмент. SMART. Дерево целей.	УК-3.3.1., УК-3.У.1., УК-3.В.1.
68	Анализ «поглотителей» времени.	УК-6.3.2., УК-6.В.1.

Перечень тем для курсового проектирования/выполнения курсовой работы представлены в таблице 17.

Таблица 17 – Перечень тем для курсового проектирования/выполнения курсовой работы

№ п/п	Примерный перечень тем для курсового проектирования/выполнения курсовой работы
	Учебным планом не предусмотрено

Вопросы для проведения промежуточной аттестации в виде тестирования представлены в таблице 18.

Таблица 18 – Примерный перечень вопросов для тестов

№ п/п	Примерный перечень вопросов для тестов	Код индикатора				
1	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных и обоснованием выбора <i>Инструкция: Прочитайте текст и выберите один правильный ответ. Что не относится к психологическому воздействию на человека? А) беседа Б) внушение В) поведение Г) эмоции</i>	УК.3.3.1				
2	Задание открытого типа с развернутым ответом <i>Инструкция: Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ</i> Кто относится к «агентам первичной социализации»?	УК.3.3.1				
3.	Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора <i>Инструкция: Прочитайте текст, выберите правильные варианты ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов</i> Укажите позиции, которые соответствуют компромиссу: А) Одна из сторон обладает достаточной властью и авторитетом Б) Обе стороны обладают одинаковой властью В) Обе стороны желают одного и того же, и удовлетворение этого желания имеет большое значение Г) Когда иного выбора нет и терять уже нечего Д) Возможность выработать временное решение, поскольку на выработку другого нет времени Е) Одна из сторон считает, что нет серьезных оснований для продолжения контактов.	УК.3.3.1				
4	Задание на установление соответствия <i>Инструкция: Прочитайте текст и установите соответствие</i> Из предложенных характеристик выберите те, которые по смыслу соответствуют: <i>К каждой позиции в левом столбце подберите соответствующую позицию в правом столбце:</i>	УК.3.У.1				
	<table border="1"> <tbody> <tr> <td>1. сотрудничеству</td> <td>А. Открытая борьба за свои интересы</td> </tr> <tr> <td>2. компромиссу</td> <td>Б. Поиск решения, удовлетворяющий интересы всех сторон</td> </tr> </tbody> </table>	1. сотрудничеству	А. Открытая борьба за свои интересы	2. компромиссу	Б. Поиск решения, удовлетворяющий интересы всех сторон	
1. сотрудничеству	А. Открытая борьба за свои интересы					
2. компромиссу	Б. Поиск решения, удовлетворяющий интересы всех сторон					

	<table border="1"> <tr> <td>3. избеганию</td> <td>В. Стремление выйти из конфликта, не решая его</td> </tr> <tr> <td>4. соперничеству</td> <td>Г. Урегулирование разногласий через взаимные уступки</td> </tr> <tr> <td>5. приспособлению</td> <td>Д. Тенденция сглаживать противоречия, поступаясь своими интересами</td> </tr> </table>	3. избеганию	В. Стремление выйти из конфликта, не решая его	4. соперничеству	Г. Урегулирование разногласий через взаимные уступки	5. приспособлению	Д. Тенденция сглаживать противоречия, поступаясь своими интересами					
3. избеганию	В. Стремление выйти из конфликта, не решая его											
4. соперничеству	Г. Урегулирование разногласий через взаимные уступки											
5. приспособлению	Д. Тенденция сглаживать противоречия, поступаясь своими интересами											
5	<p>Задание открытого типа с развернутым ответом</p> <p><i>Инструкция: Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ</i></p> <p>Перечислить способы воздействия в общении</p>	УК.3.У.1										
6	<p>Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора</p> <p><i>Инструкция: Прочитайте текст, выберите правильные варианты ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов</i></p> <p>Чего нельзя допускать в условиях конфликта:</p> <p>А) преувеличивать свои заслуги, Б) обрушивать на партнера множество претензий, В) исходить из добрых намерений партнера, Г) видеть все только со своей позиции, Д) учитывать интересы партнера по общению, Е) критически оценивать партнера</p>	УК.3.В.1										
7	<p>Задание на установление соответствия</p> <p><i>Инструкция: Прочитайте текст и установите соответствие</i></p> <p>Из предложенных характеристик выберите те, которые по смыслу соответствуют:</p> <p><i>К каждой позиции в левом столбце подберите соответствующую позицию в правом столбце:</i></p> <p>Определите, какая из смысловых характеристик соответствует понятиям:</p> <table border="1"> <tr> <td>1. конфликт</td> <td>А. Конфликт, возникающий между людьми из-за несовместимости их взглядов</td> </tr> <tr> <td>2. внутриличностный конфликт</td> <td>Б. Столкновение противоположно направленных целей, позиций, мнений, взглядов партнеров по общению</td> </tr> <tr> <td>3. межличностный конфликт</td> <td>В. Состояние неудовлетворенности человека какими-либо обстоятельствами его жизни, связанное с наличием у него противоречащих друг другу интересов, стремлений, потребностей</td> </tr> <tr> <td>4. межгрупповой конфликт</td> <td>Г. Столкновение противоположно направленных интересов различных групп</td> </tr> <tr> <td>5. конфликт между группой и личностью</td> <td>Д. Противоречия, возникающие между ожиданиями отдельной личности и сложившимися в группе нормами общения</td> </tr> </table>	1. конфликт	А. Конфликт, возникающий между людьми из-за несовместимости их взглядов	2. внутриличностный конфликт	Б. Столкновение противоположно направленных целей, позиций, мнений, взглядов партнеров по общению	3. межличностный конфликт	В. Состояние неудовлетворенности человека какими-либо обстоятельствами его жизни, связанное с наличием у него противоречащих друг другу интересов, стремлений, потребностей	4. межгрупповой конфликт	Г. Столкновение противоположно направленных интересов различных групп	5. конфликт между группой и личностью	Д. Противоречия, возникающие между ожиданиями отдельной личности и сложившимися в группе нормами общения	УК.3.В.1
1. конфликт	А. Конфликт, возникающий между людьми из-за несовместимости их взглядов											
2. внутриличностный конфликт	Б. Столкновение противоположно направленных целей, позиций, мнений, взглядов партнеров по общению											
3. межличностный конфликт	В. Состояние неудовлетворенности человека какими-либо обстоятельствами его жизни, связанное с наличием у него противоречащих друг другу интересов, стремлений, потребностей											
4. межгрупповой конфликт	Г. Столкновение противоположно направленных интересов различных групп											
5. конфликт между группой и личностью	Д. Противоречия, возникающие между ожиданиями отдельной личности и сложившимися в группе нормами общения											

8	<p>Задание открытого типа с развернутым ответом <i>Инструкция: Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ</i></p> <p>Какой термин описан ниже? "Навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от него"</p>	УК.6.3.1
9	<p>Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных и обоснованием выбора <i>Инструкция: Прочитайте текст и выберите один правильный ответ.</i> Из следующих понятий: «индивид», «личность», «субъект деятельности», «индивидуальность» — наименее широким по содержанию является понятие: А) индивида; Б) личности; В) субъекта деятельности; Г) индивидуальности.</p>	УК.6.3.1
10	<p>Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора <i>Инструкция: Прочитайте текст, выберите правильные варианты ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов</i></p> <p>“Кризис идентичности” заключается в: А) неспособности определить свое место в жизни Б) неспособности определить свои цели и задачи В) неуверенности в своих силах Г) потере чувства “нового” в жизни</p>	УК.6.3.2
11	<p>Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из четырех предложенных и обоснованием выбора <i>Инструкция: Прочитайте текст и выберите один правильный ответ.</i> Личностные качества, предопределенные, главным образом, социальными факторами — это: А) инстинкты; Б) механическая память; В) ценностные ориентации; Г) музыкальный слух</p>	УК.6.3.2
13	<p>Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора <i>Инструкция: Прочитайте текст, выберите правильные варианты ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов</i></p> <p>Как преодолеть Интернет-зависимость? А) вести здоровый образ жизни Б) переключиться на игры в телефоне В) общаться с живой природой Г) заниматься творчеством Д) больше смотреть телевизор</p>	УК.6.У.2
14	<p>Задание на установление последовательности <i>Инструкция: Прочитайте текст и установите последовательность</i></p>	УК.6.У.2

	<p>Онтогенетическое развитие человека можно охарактеризовать следующей последовательностью понятий:</p> <p>А) индивид Б) личность, индивидуальность В) индивидуальность Г) субъект деятельности</p> <p>Запишите соответствующую последовательность букв слева направо:</p> <table border="1" data-bbox="300 483 973 551"> <tr> <td style="width: 25px; height: 25px;"></td> <td style="width: 25px; height: 25px;"></td> <td style="width: 25px; height: 25px;"></td> <td style="width: 25px; height: 25px;"></td> </tr> </table>							
15	<p>Задание на установление соответствия</p> <p><i>Инструкция: Прочитайте текст и установите соответствие</i></p> <p>Из предложенных характеристик выберите те, которые по смыслу соответствуют:</p> <p><i>К каждой позиции в левом столбце подберите соответствующую позицию в правом столбце:</i></p> <table border="1" data-bbox="300 887 1246 1227"> <tr> <td style="width: 25%; padding: 5px;">1. личность</td> <td style="padding: 5px;">А. образец, на который хотелось бы равняться</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">2. имидж</td> <td style="padding: 5px;">Б. человек, как субъект социальных отношений и сознательной деятельности</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">3. идеал</td> <td style="padding: 5px;">В. эмоционально окрашенный стереотип восприятия человека коллегами, социальным окружением, массовым сознанием</td> </tr> </table>	1. личность	А. образец, на который хотелось бы равняться	2. имидж	Б. человек, как субъект социальных отношений и сознательной деятельности	3. идеал	В. эмоционально окрашенный стереотип восприятия человека коллегами, социальным окружением, массовым сознанием	УК.6.В.1
1. личность	А. образец, на который хотелось бы равняться							
2. имидж	Б. человек, как субъект социальных отношений и сознательной деятельности							
3. идеал	В. эмоционально окрашенный стереотип восприятия человека коллегами, социальным окружением, массовым сознанием							
16	<p>Задание открытого типа с развернутым ответом</p> <p><i>Инструкция: Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ</i></p> <p>Приведите по три примера качеств, которые недопустимы, мешают и желательны для деятельности лингвиста.</p>	УК.6.В.1						
17	<p>Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора</p> <p><i>Инструкция: Прочитайте текст, выберите правильные варианты ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов</i></p> <p>К основным жизненным ролям, которые предстоит освоить уже выпускнику школы, чтобы быть востребованным и компетентным в обществе, относятся:</p> <p>А) реализовавшаяся личность Б) хороший родитель В) личность со стремлением к поддержке других людей Г) человек, находящийся в состоянии перманентного образования в течение всей жизни Д) высококвалифицированный работник Е) информированный гражданин Ж) защитник окружающей среды</p>	УК.6.В.2						
18	Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов	УК.6.В.2						

<p>ответа из предложенных и развернутым обоснованием выбора</p> <p><i>Инструкция: Прочитайте текст, выберите правильные варианты ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов</i></p> <p>По динамичности продвижения личности в сфере профессиональной деятельности выделяют:</p> <p>А) линейную карьеру Б) стабильную карьеру В) спиральную карьеру Г) физическую карьеру Д) кратковременную карьеру Е) платообразную карьеру Ж) умственную карьеру З) снижающуюся карьеру</p>	
---	--

Перечень тем контрольных работ по дисциплине обучающихся заочной формы обучения, представлены в таблице 19.

Таблица 19 – Перечень контрольных работ

Перечень контрольных работ
<p>Механизмы саморазвития. Самопринятие как механизм саморазвития. Условия самопринятия. Самопрогнозирование личности. Характеристики самопрогнозирования: содержание и направленность; определенность и неопределенность; устойчивость; временные характеристики. Группы самопрогнозов (ситуативные, перспективные, жизненно-целевые). Стратегии саморазвития. Социальный опыт как условие развития личности. Мироззрение личности. Жизненная позиция. Образ жизни (активность или выживание). Формирование мотива. Компоненты мотивации: потребностный (социальные и биологические потребности), «внутренний фильтр» (нравственный контроль, оценка своих возможностей), целевой компонент (процесс удовлетворения потребности, предметное действие). Самовоспитание как средство саморазвития. Самостимулирование, самопрограммирование, самоинструирование, самоконтроль, самоотчет. Барьеры саморазвития: отсутствие самостоятельности; прошлый негативный опыт; стереотипы, шаблоны в поведении, ригидность; социальное влияние; неразвитые способности к самопознанию; несформированность механизмов саморазвития; отсутствие навыков самовоспитания.</p>

10.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания индикаторов, характеризующих этапы формирования компетенций, содержатся в локальных нормативных актах ГУАП, регламентирующих порядок и процедуру проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ГУАП.

10.5. Методические указания для обучающихся по освоению лекционного материала (если предусмотрено учебным планом по данной дисциплине).

Основное назначение лекционного материала – логически стройное, системное, глубокое и ясное изложение учебного материала. Назначение современной лекции в рамках дисциплины не в том, чтобы получить всю информацию по теме, а в освоении фундаментальных проблем дисциплины, методов научного познания, новейших достижений научной мысли. В учебном процессе лекция выполняет методологическую, организационную и информационную функции. Лекция раскрывает понятийный аппарат конкретной области знания, её проблемы, дает цельное представление о дисциплине, показывает взаимосвязь с другими дисциплинами.

Планируемые результаты при освоении обучающимися лекционного материала:

- получение современных, целостных, взаимосвязанных знаний, уровень которых определяется целевой установкой к каждой конкретной теме;
- получение опыта творческой работы совместно с преподавателем;
- развитие профессионально-деловых качеств, любви к предмету и самостоятельного творческого мышления.
- появление необходимого интереса, необходимого для самостоятельной работы;
- получение знаний о современном уровне развития науки и техники и о прогнозе их развития на ближайшие годы;
- научиться методически обрабатывать материал (выделять главные мысли и положения, приходить к конкретным выводам, повторять их в различных формулировках);
- получение точного понимания всех необходимых терминов и понятий.

Лекционный материал может сопровождаться демонстрацией слайдов и использованием раздаточного материала при проведении коротких дискуссий об особенностях применения отдельных тематик по дисциплине.

Структура предоставления лекционного материала:

- чтение теоретического материала лекций;
- чтение лекций с разбором конкретных ситуаций и задач.

10.6. Методические указания для обучающихся по участию в семинарах

Основной целью для обучающегося является систематизация и обобщение знаний по изучаемой теме, разделу, формирование умения работать с дополнительными источниками информации, сопоставлять и сравнивать точки зрения, конспектировать прочитанное, высказывать свою точку зрения и т.п. В соответствии с ведущей дидактической целью содержанием семинарских занятий являются узловые, наиболее трудные для понимания и усвоения темы, разделы дисциплины. Спецификой данной формы занятий является совместная работа преподавателя и обучающегося над решением поставленной проблемы, а поиск верного ответа строится на основе чередования индивидуальной и коллективной деятельности.

При подготовке к семинарскому занятию по теме прослушанной лекции необходимо ознакомиться с планом его проведения, с литературой и научными публикациями по теме семинара.

Требования к проведению семинаров

Требования к проведению практических занятий

Подготовка студентов к практическому занятию включает:

- заблаговременное ознакомление с планом занятий;
- изучение рекомендованной литературы и конспекта лекций;
- подготовку ответов по каждой теме занятия.

При проведении практических занятий уделяется особое внимание заданиям, предполагающим не только воспроизведение студентами знаний, но и направленных на развитие у них практических умений и навыков, а также творческого мышления, научного мировоззрения, профессиональных представлений и способностей.

10.7. Методические указания для обучающихся по прохождению практических занятий Практическое занятие является одной из основных форм организации учебного процесса, заключающаяся в выполнении обучающимися под руководством преподавателя комплекса учебных заданий с целью усвоения научно-теоретических основ учебной дисциплины, приобретения умений и навыков, опыта творческой деятельности.

Целью практического занятия для обучающегося является привитие обучающимся умений и навыков практической деятельности по изучаемой дисциплине.

Планируемые результаты при освоении обучающимися практических занятий:

- закрепление, углубление, расширение и детализация знаний при решении конкретных задач;
- развитие познавательных способностей, самостоятельности мышления, творческой активности;
- овладение новыми методами и методиками изучения конкретной учебной дисциплины;
- выработка способности логического осмысления полученных знаний для выполнения заданий;
- обеспечение рационального сочетания коллективной и индивидуальной форм обучения.

10.8. Методические указания для обучающихся по прохождению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов - это индивидуальная учебная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства преподавателя, которая призвана обеспечить более глубокое усвоение понятийного аппарата и содержания тем дисциплины «Психология профессиональной деятельности». В ходе изучения учебных материалов необходимо воспользоваться отраженным в учебно-методическом комплексе списком основной и дополнительной литературы. При этом важно активно использовать электронные учебные и учебно-методические материалы, размещенные в электронно-библиотечной системе. Самостоятельная работа призвана, прежде всего, сформировать у студентов навыки работы с учебной и научной литературой. При анализе источников студенты должны научиться правильно фиксировать основные положения изучаемой темы, зафиксировать новую терминологию. Для того, чтобы убедиться насколько глубоко усвоено содержание темы, студент должен уметь дать четкие ответы на контрольные вопросы по изучаемой теме.

С целью оптимального распределения времени на успешное освоение дисциплины, обучение строится следующим образом. Студенту самостоятельно необходимо заранее собрать и изучить материал по предстоящей теме, желательно на занятиях иметь при себе данные источники в письменном или электронном виде. Вначале занятия преподаватель дает общую характеристику рассматриваемого вопроса, различные научные концепции или позиции, которые есть по данной теме. Студенту необходимо фиксировать в конспекте основную информацию относительно изучаемых вопросов.

В ходе выполнения самостоятельной работы обучающийся выполняет работу по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. В процессе выполнения самостоятельной работы, у обучающегося формируется целесообразное планирование рабочего времени, которое позволяет им развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний, обеспечивает высокий уровень успеваемости в период обучения, помогает получить навыки повышения профессионального уровня.

Основными формами записей являются конспект, выписки, тезисы, аннотации и т.д.:

- конспект (краткое письменное изложение содержания литературного источника, статьи, доклада, лекции, включающее в сжатой форме основные положения и их обоснование);
- выписки (краткие записи в форме цитат, дословное воспроизведение отрывков источника, произведения, статьи, содержащих существенные положения, мысли автора, либо лаконичное, близкое к тексту изложение основного содержания);
- тезисы (сжатое изложение ключевых идей прочитанного источника или произведения).

Контроль за самостоятельной работой студентов осуществляется в виде опроса, в форме тестирования при реализации модульно-рейтинговой системы оценки знаний по завершении каждого модуля, а также на зачете.

Важной формой самостоятельной работы студенты является выполнение контрольных заданий (таблица 19). Работа должна быть оформлена в соответствии с требованиями; включать титульный лист, список литературы и ссылки на литературу и интернет источники в тексте работы. Объем 8-10 печатных страниц (шрифт TimesNewRoman №14, интервал 1.5). Психодиагностические методики, включенные в контрольные задания, студенты выполняют в ходе практических занятий.

Методические указания для обучающихся по прохождению промежуточной аттестации

Одним из видов самостоятельной работы студента является подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождению. Промежуточная аттестация обучающихся предусматривает оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине. По дисциплине «Психология профессиональной деятельности» она включает в себя зачет как форму оценки знаний, полученных обучающимися в процессе изучения всей дисциплины в целом оценкой «зачтено» или «не зачтено».

Для подготовки к промежуточной аттестации студенту необходимо: ознакомиться с примерным перечнем вопросов к зачету; изучить и законспектировать основные положения учебной дисциплины, используя учебную и научную литературу и материалы опорных лекций.

Система оценок при проведении промежуточной аттестации осуществляется в соответствии с требованиями Положений «О текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов ГУАП, обучающихся по программы высшего образования» и «О модульно-рейтинговой системе оценки качества учебной работы студентов в ГУАП».

Лист внесения изменений в рабочую программу дисциплины

Дата внесения изменений и дополнений. Подпись внесшего изменения	Содержание изменений и дополнений	Дата и № протокола заседания кафедры	Подпись зав. кафедрой