

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования «Вятский государственный университет»  
(ВятГУ)  
г. Киров

Утверждаю  
Директор/Декан Соболева О. Н.



Номер регистрации  
РПД\_3-38.04.02.01\_2020\_110334  
Актуализировано: 27.02.2021

**Рабочая программа дисциплины**  
**Профессиональное и личностное самообразование и саморазвитие**

	наименование дисциплины
Квалификация выпускника	Магистр
Направление подготовки	38.04.02
	шифр
	Менеджмент
	наименование
Направленность (профиль)	3-38.04.02.01
	шифр
	Управление проектами
	наименование
Формы обучения	Очная
	наименование
Кафедра-разработчик	Кафедра туризма и управления персоналом (ОРУ)
	наименование
Выпускающая кафедра	Кафедра менеджмента и маркетинга (ОРУ)
	наименование

Киров, 2020 г.

## Сведения о разработчиках рабочей программы дисциплины

Черанёва Елена Константиновна

---

ФИО

Агалакова Оксана Сергеевна

---

ФИО

## Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины	Цель дисциплины - овладение обучающимися способами самопознания и саморазвития.
Задачи дисциплины	Задачи дисциплины: 1. Изучить теоретические основы самопознания личности. 2. Выявить и проработать личностные особенности самопознания и саморазвития. 3. Изучить направления и методы саморазвития в личной жизни и профессии.

### Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

#### Компетенция ОК-2

готовностью действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения		
Знает	Умеет	Владеет
основы теории и практики действий в нестандартных ситуациях, социальной и этической ответственности за принятые решения	адаптировать нормы поведения в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения	технологиями принятия управленческих решений в нестандартных ситуациях, способностью нести социальную и этическую ответственность за принятые решения

#### Компетенция ОК-3

готовностью к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала		
Знает	Умеет	Владеет
основы теории и практики саморазвития, самореализации, использования творческого потенциала	применять знания о саморазвитии, самореализации, использовании творческого потенциала	навыками саморазвития, самореализации, использования творческого потенциала

**Структура дисциплины**  
**Тематический план**

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Шифр формируемых компетенций
1	Самопознание и саморазвитие как характеристики личности	ОК-2, ОК-3
2	Саморазвитие в личной жизни и профессии	ОК-2, ОК-3
3	Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	ОК-2, ОК-3

**Формы промежуточной аттестации**

Зачет	1 семестр (Очная форма обучения)
Экзамен	Не предусмотрен (Очная форма обучения)
Курсовая работа	Не предусмотрена (Очная форма обучения)
Курсовой проект	Не предусмотрена (Очная форма обучения)

### Трудоемкость дисциплины

Форма обучения	Курсы	Семестры	Общий объем (трудоемкость)		Контактная работа, час	в том числе аудиторная контактная работа обучающихся с преподавателем, час				Самостоятельная работа, час	Курсовая работа (проект), семестр	Зачет, семестр	Экзамен, семестр
			Часов	ЗЕТ		Всего	Лекции	Семинарские, практические занятия	Лабораторные занятия				
Очная форма обучения	1	1	108	3	64.5	32	16	16	0	43.5		1	

## Содержание дисциплины

### Очная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
<b>Раздел 1 «Самопознание и саморазвитие как характеристики личности»</b>		<b>52.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л1.1	Общие характеристики самопознания	2.00
Л1.2	Самопознание как процесс	2.00
Л1.3	Понятие и ценность саморазвития	2.00
Л1.4	Общие характеристики и закономерности саморазвития	2.00
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П1.1	Мотивация к самопознанию и саморазвитию	2.00
П1.2	Целеполагание самопознания и саморазвития	2.00
П1.3	Преодоление рассеянности и прокрастинации	2.00
П1.4	Стиль обучения	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С1.1	Подготовка к лекционным, практическим и семинарским занятиям	20.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	16.00
<b>Раздел 2 «Саморазвитие в личной жизни и профессии»</b>		<b>52.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л2.1	Средства саморазвития	2.00
Л2.2	Барьеры саморазвития	2.00
Л2.3	Возрастные этапы саморазвития	2.00
Л2.4	Профессиональное саморазвитие	2.00
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П2.1	Развитие памяти	2.00
П2.2	Управление мотивацией	2.00
П2.3	Полезные привычки и навыки саморазвития	2.00
П2.4	Критерии успешности саморазвития	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С2.1	Подготовка к лекционным, практическим и семинарским занятиям	20.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР2.1	Контактная внеаудиторная работа	16.00
<b>Раздел 3 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»</b>		<b>4.00</b>
З3.1	Подготовка к сдаче зачета	3.50
КВР3.1	Сдача зачета	0.50
<b>ИТОГО</b>		<b>108.00</b>

Содержание дисциплины данной рабочей программы используется при обучении по индивидуальному учебному плану, при ускоренном обучении, при применении дистанционных образовательных технологий и электронном обучении (при наличии).

## Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное освоение дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы. Обучающийся обязан посещать лекции, семинарские, практические и лабораторные занятия (при их наличии), получать консультации преподавателя и выполнять самостоятельную работу.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Тематика лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины.

Лекции – это систематическое устное изложение учебного материала. На них обучающийся получает основной объем информации по каждой конкретной теме. Лекции обычно носят проблемный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов.

Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендованным программой. Часто обучающимся трудно разобраться с дискуссионными вопросами, дать однозначный ответ. Преподаватель, сравнивая различные точки зрения, излагает свой взгляд и нацеливает их на дальнейшие исследования и поиск научных решений. После лекции желательно вечером перечитать и закрепить полученную информацию, тогда эффективность ее усвоения значительно возрастает. При работе с конспектом лекции необходимо отметить материал, который вызывает затруднения для понимания, попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь за помощью к преподавателю.

Целью семинарских занятий является проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе.

Целью практических и лабораторных занятий является формирование у обучающихся умений и навыков применения теоретических знаний в реальной практике решения задач; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса.

Семинарские, практические и лабораторные занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы, а также ведения дискуссий. Для успешного участия в семинарских, практических и лабораторных занятиях обучающемуся следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки обучающихся к практическим (лабораторным) занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой, статистическими данными и т.п.

Изучив конкретную тему, обучающийся может определить, насколько хорошо он в ней разобрался. Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятии задать их преподавателю. Практические (лабораторные) занятия предоставляют обучающемуся возможность творчески раскрыться, проявить инициативу и развить навыки публичного ведения дискуссий и общения.

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя выполнение различного рода заданий (изучение учебной и научной литературы, материалов лекций, систематизацию прочитанного материала, подготовку контрольной работы, решение

задач, подготовка докладов, написание рефератов, публикация тезисов, научных статей, подготовка и защита курсовой работы / проекта и другие), которые ориентированы на глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины.

Обучающимся рекомендуется систематически отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки.

Внутренняя система оценки качества освоения дисциплины включает входной контроль уровня подготовленности обучающихся, текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию, направленную на оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине (в том числе результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) при наличии).

При проведении промежуточной аттестации обучающегося учитываются результаты текущего контроля, проводимого в течение освоения дисциплины.

Процедура оценивания результатов освоения дисциплины осуществляется на основе действующих локальных нормативных актов ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», с которыми обучающиеся ознакамливаются на официальном сайте университета [www.vyatsu.ru](http://www.vyatsu.ru).

## **Учебно-методическое обеспечение дисциплины, в том числе учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающегося по дисциплине**

### **Учебная литература (основная)**

1) Маралов, Владимир Георгиевич. Психология саморазвития : Учебник и практикум для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2020. - 320 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-9916-9979-2 : 769.00 р. - URL: <https://urait.ru/bcode/453067> (дата обращения: 08.05.2020). - Режим доступа: Образовательная платформа Юрайт. - Текст : электронный.

2) Маралов, Владимир Георгиевич. Психология саморазвития : учеб. и практикум для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина ; Череповец. гос. ун-т, ВятГУ, СПб гос. ун-т психологии и соц. работы. - Москва : Юрайт, 2017. - 320 с. - (Бакалавр. Магистр. Академический курс). - Библиогр.: с. 300-301. - ISBN 978-5-9916-9979-2 : 815.91 р. - Текст : непосредственный.

### **Учебная литература (дополнительная)**

1) Щукина, Мария Алексеевна. Психология саморазвития личности / М. А. Щукина ; Санкт-Петербургский гос. ун-т. - СПб. : Изд-во СПбГУ, 2015. - 348 с. - Библиогр.: с. 301-325. - ISBN 978-5-288-05622-2 : 400.00 р. - Текст : непосредственный.

2) Самоорганизация, саморазвитие и саморегулирование субъектов предпринимательской деятельности в строительстве : монография / А.Н. Асаул, Н.Н. Загускин, Л.Ф. Манаков, Е.И. Рыбнов. - Санкт-Петербург : АНО «ИПЭВ», 2013. - 320 с. : табл., ил., схем. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-91460-036-2 : Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=434778/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

3) Голованова, И. И. Саморазвитие и планирование карьеры / И. И. Голованова. - Казань : КФУ, 2013. - 196 с. - ISBN 978-5-00019-055-5 : Б. ц. - URL: [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=72811](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=72811) (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.

4) Вазина, Кима Яковлевна. Саморазвитие человека: резонансное взаимодействие с миром и собой : (концепция, опыт) / К. Я. Вазина. - М. : Изд-во МГУП, 2005. - 123 с. - Библиогр.: с. 118 - 122. - ISBN 5-8122-0496-9 : 50.00 р. - Текст : непосредственный.

5) Артемьев, П. Психология самопознания, или Как найти формулу жизни / П. Артемьев. - М. : АСТ-ПРЕСС СҚД, 2002. - 304 с. : ил. - ISBN 5-94464-026-X : 40.00 р. - Текст : непосредственный.

### **Учебно-методические издания**

1) Фалеева, Лия Владимировна. Саморазвитие. Выбор карьеры : видеолекция: дисциплина "Управление деловой карьерой" / Л. В. Фалеева ; ВятГУ, ФМиС, каф. ГМУ. - Киров : ВятГУ, [2017]. - Б. ц. - URL: <https://online.vyatsu.ru/content/samorazvitie-vybor-karery> (дата обращения: 10.03.2017). - Режим доступа: Видеолекция ВятГУ. - Изображение : видео.

### **Учебно-наглядное пособие**

1) Тимина, Наталья Владимировна. Тайм-менеджмент : учебное наглядное пособие для студентов направления 13.03.02 профилей "Электромеханика" и "Электрооборудование автомобилей и тракторов" всех форм обучения / Н. В. Тимина ; ВятГУ, КирПИ, ЭТФ, каф. ЭМА. - Киров : ВятГУ, 2016. - 42 с. - Б. ц. - URL: <https://lib.vyatsu.ru> (дата обращения: 23.06.2016). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст : электронный.

### **Электронные образовательные ресурсы**

- 1) Портал дистанционного обучения ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <http://mooc.do-kirov.ru/>
- 2) Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы [электронный ресурс] / - Режим доступа: [https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program\\_ID=3-38.04.02.01](https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program_ID=3-38.04.02.01)
- 3) Личный кабинет студента на официальном сайте ВятГУ [электронный ресурс] / - Режим доступа: <https://new.vyatsu.ru/account/>
- 4) Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

### **Электронные библиотечные системы (ЭБС)**

- ЭБС «Научная электронная библиотека eLIBRARY» (<http://elibrary.ru/defaultx.asp>)
- ЭБС «Издательства Лань» (<http://e.lanbook.com/>)
- ЭБС «Университетская библиотека online» ([www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru))
- Внутренняя электронно-библиотечная система ВятГУ (<http://lib.vyatsu.ru/>)
- ЭБС «ЮРАЙТ» (<https://urait.ru>)

### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

- ГАРАНТ
- КонсультантПлюс
- Техэксперт: Нормы, правила, стандарты
- Роспатент (<https://www1.fips.ru/elektronnye-servisy/informatsionno-poiskovaya-sistema>)
- Web of Science® (<http://webofscience.com>)

## Материально-техническое обеспечение дисциплины

### Демонстрационное оборудование

Перечень используемого оборудования
Интерактивная доска Smart Board SB 480-H2
Проектор Smart V25 к интерактивной доске

**Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе лицензионное и свободно распространяемое ПО (включая ПО отечественного производства)**

№ п.п	Наименование ПО	Краткая характеристика назначения ПО
1	Программная система с модулями для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»	Программный комплекс для проверки текстов на предмет заимствования из Интернет-источников, в коллекции диссертация и авторефератов Российской государственной библиотеки (РГБ) и коллекции нормативно-правовой документации LEXPRO
2	Microsoft Office 365 ProPlusEdu ALNG SubsVL MVL AddOn toOPP	Набор веб-сервисов, предоставляющий доступ к различным программам и услугам на основе платформы Microsoft Office, электронной почте бизнес-класса, функционалу для общения и управления документами
3	Office Professional Plus 2016	Пакет приложений для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных, презентациями
4	Windows Professional	Операционная система
5	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	Антивирусное программное обеспечение
6	Справочная правовая система «Консультант Плюс»	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
7	Электронный периодический справочник ГАРАНТ Аналитик	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации
8	Security Essentials (Защитник Windows)	Защита в режиме реального времени от шпионского программного обеспечения, вирусов.
9	МойОфис Стандартный	Набор приложений для работы с документами, почтой, календарями и контактами на компьютерах и веб браузерах

Обновленный список программного обеспечения данной рабочей программы находится по адресу:  
[https://www.vyatsu.ru/php/list\\_it/index.php?op\\_id=110334](https://www.vyatsu.ru/php/list_it/index.php?op_id=110334)