

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_3-38.04.04.01_2020_111668
Актуализировано: 24.02.2021

Рабочая программа дисциплины
Профессиональное и личностное самообразование и саморазвитие

	наименование дисциплины
Квалификация выпускника	Магистр
Направление подготовки	38.04.04 шифр
	Государственное и муниципальное управление наименование
Направленность (профиль)	3-38.04.04.01 шифр
	Государственное и региональное управление наименование
Формы обучения	Заочная, Очная наименование
Кафедра-разработчик	Кафедра туризма и управления персоналом (ОРУ) наименование
Выпускающая кафедра	Кафедра государственного и муниципального управления (ОРУ) наименование

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-1

способностью к абстрактному мышлению, анализу, синтезу		
Знает	Умеет	Владеет
теоретические основы и основные способы самопознания и саморазвития	применять методы самопознания и анализировать свою образовательную траекторию, анализировать свои познавательные способности	навыками использования идентификации и рефлексии для анализа собственной образовательной траектории

Компетенция ОК-2

готовностью действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения		
Знает	Умеет	Владеет
методы самопознания и приемы принятия решения в нестандартных ситуациях, связанных с саморазвитием в профессиональной сфере	использовать способы самопознания и саморазвития в нестандартных ситуациях	методами принятия социально-одобряемых решений относительно собственного саморазвития в профессиональной и личной сфере

Компетенция ОК-3

готовностью к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала		
Знает	Умеет	Владеет
основные характеристики, цели, мотивы и способы самопознания и саморазвития человека, возрастные и профессиональные особенности саморазвития	ставить цели и определять способы саморазвития, определять особенности своей памяти и стиля обучения	средствами и способами организации своего саморазвития; методами развития полезных привычек и навыков и оценки своего прогресса в профессиональном и личном саморазвитии

Структура дисциплины
Тематический план

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

Формы промежуточной аттестации

Зачет	1 семестр (Очная форма обучения) 1 семестр (Заочная форма обучения)
Экзамен	Не предусмотрен (Очная форма обучения) Не предусмотрен (Заочная форма обучения)
Курсовая работа	Не предусмотрена (Очная форма обучения) Не предусмотрена (Заочная форма обучения)
Курсовой проект	Не предусмотрена (Очная форма обучения) Не предусмотрена (Заочная 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	
Заочная форма обучения	1	1	108	3	10.5	10	4	6	0	97.5		1	

Содержание дисциплины

Очная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
Раздел 1 «Самопознание и саморазвитие как характеристики личности»		52.00
Лекции		
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
Семинары, практические занятия		
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
Самостоятельная работа		
С1.1	Подготовка к лекционным, практическим и семинарским занятиям	20.00
Контактная внеаудиторная работа		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	16.00
Раздел 2 «Саморазвитие в личной жизни и профессии»		52.00
Лекции		
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
Семинары, практические занятия		
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
Самостоятельная работа		
С2.1	Подготовка к лекционным, практическим и семинарским занятиям	20.00
Контактная внеаудиторная работа		
КВР2.1	Контактная внеаудиторная работа	16.00
Раздел 3 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»		4.00
З3.1	Подготовка к сдаче зачета	3.50
КВР3.1	Сдача зачета	0.50
ИТОГО		108.00

Заочная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
Раздел 1 «Самопознание и саморазвитие как характеристики личности»		36.00
Лекции		
Л1.1	Общие характеристики самопознания	2.00
Л1.2	Самопознание как процесс	
Л1.3	Понятие и ценность саморазвития	
Л1.4	Общие характеристики и закономерности саморазвития	
Семинары, практические занятия		
П1.1	Мотивация к самопознанию и саморазвитию	2.00
П1.2	Целеполагание самопознания и саморазвития	
П1.3	Преодоление рассеянности и прокрастинации	
П1.4	Стиль обучения	
Самостоятельная работа		
С1.1	Подготовка к лекционным, практическим и семинарским занятиям	32.00
Контактная внеаудиторная работа		
КВР1.1	Контактная внеаудиторная работа	
Раздел 2 «Саморазвитие в личной жизни и профессии»		68.00
Лекции		
Л2.1	Средства саморазвития	1.00
Л2.2	Барьеры саморазвития	1.00
Л2.3	Возрастные этапы саморазвития	
Л2.4	Профессиональное саморазвитие	
Семинары, практические занятия		
П2.1	Развитие памяти	
П2.2	Управление мотивацией	
П2.3	Полезные привычки и навыки саморазвития	2.00
П2.4	Критерии успешности саморазвития	2.00
Самостоятельная работа		
С2.1	Подготовка к лекционным, практическим и семинарским занятиям	62.00
Контактная внеаудиторная работа		
КВР2.1	Контактная внеаудиторная работа	
Раздел 3 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»		4.00
З3.1	Подготовка к сдаче зачета	3.50
КВР3.1	Сдача зачета	0.50
ИТОГО		108.00

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.

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 (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=3-38.04.04.01
- 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)
- 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=111668