

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

Утверждаю  
Директор/Декан Ефимова Н. М.



Номер регистрации  
РПД\_3-39.04.01.01\_2021\_122887  
Актуализировано: 11.05.2021

**Рабочая программа факультативной дисциплины  
Технологии саморазвития**

	наименование дисциплины
Квалификация выпускника	Магистр
Направление подготовки	39.04.01 шифр
	Социология наименование
Направленность (профиль)	3-39.04.01.01 шифр
	Комплексный социальный анализ наименование
Формы обучения	Очная наименование
Кафедра-разработчик	Кафедра психологии(ОРУ) наименование
Выпускающая кафедра	Кафедра культурологии, социологии и философии(ОРУ) наименование

**Сведения о разработчиках рабочей программы факультативной  
дисциплины**

Низовских Нина Аркадьевна

---

ФИО

## Цели и задачи факультативной дисциплины

Цель факультативной дисциплины	Освоение обучающимися технологий личностного и профессионального саморазвития.
Задачи факультативной дисциплины	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) освоение обучающимися основных подходов к пониманию сущности и механизмов саморазвития человека;</li> <li>2) формирование представлений о ценности, мотивации и средствах личностного саморазвития человека;</li> <li>3) формирование способности и готовности обучающихся к саморазвитию на основе самопознания и самопринятия;</li> <li>4) освоение обучающимися базовых технологий саморазвития;</li> <li>5) формирование способности обучающихся к разработке программ личностного и профессионального саморазвития;</li> <li>6) развитие у обучающихся стремления подчинять цели саморазвития достижению психологического благополучия и развитию потенциальной конкурентоспособности, исходя из принципа "не навреди"</li> </ol>

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

#### Компетенция ФК-1

способен реализовывать технологии и формировать программы личностного и профессионального саморазвития, подчинять цели саморазвития достижению психологического благополучия и развитию потенциальной конкурентоспособности		
Знает	Умеет	Владеет
сущность саморазвития, ценность и ограничения саморазвития в жизни человека, основные характеристики саморазвития на разных возрастных этапах, базовые технологии саморазвития и условия их реализации	определять приоритеты личностного саморазвития и профессиональной деятельности, формировать программы и выбирать технологии личностного и профессионального саморазвития	базовыми технологиями саморазвития, навыками анализа эффективности личностного и профессионального саморазвития

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

№ п/п	Наименование разделов факультативной дисциплины	Шифр формируемых компетенций
1	Человек как субъект саморазвития и жизненного пути	ФК-1
2	Личностное саморазвитие человека	ФК-1
3	Базовые технологии личностного саморазвития	ФК-1
4	Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	ФК-1

**Формы промежуточной аттестации**

Зачет	3 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 факультативной 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	2	3	144	4	82	36	18	18	0	62		3	

## Содержание факультативной дисциплины

### Очная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
<b>Раздел 1 «Человек как субъект саморазвития и жизненного пути»</b>		<b>44.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л1.1	Общая характеристика саморазвития человека	2.00
Л1.2	Саморазвитие в контексте жизненного пути человека	2.00
Л1.3	Саморазвитие как деятельность и проявление субъектности человека	2.00
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П1.1	Общая характеристика саморазвития человека	2.00
П1.2	Саморазвитие в контексте жизненного пути человека	2.00
П1.3	Саморазвитие как деятельность и проявление субъектности человека	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С1.1	Общая характеристика саморазвития человека	6.00
С1.2	Саморазвитие в контексте жизненного пути человека	6.00
С1.3	Саморазвитие как деятельность и проявление субъектности человека	6.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР1.1	контактная внеаудиторная работа	14.00
<b>Раздел 2 «Личностное саморазвитие человека»</b>		<b>54.50</b>
<b>Лекции</b>		
Л2.1	Самопознание как условие личностного саморазвития	2.00
Л2.2	Цели и мотивы личностного саморазвития	2.00
Л2.3	Средства личностного саморазвития	2.00
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П2.1	Самопознание как условие личностного саморазвития	2.00
П2.2	Цели и мотивы личностного саморазвития	2.00
П2.3	Средства личностного саморазвития	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С2.1	Самопознание как условие личностного саморазвития	8.00
С2.2	Цели и мотивы личностного саморазвития	8.00
С2.3	Средства личностного саморазвития	12.50
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР2.1	контактная внеаудиторная работа	14.00
<b>Раздел 3 «Базовые технологии личностного саморазвития»</b>		<b>41.50</b>
<b>Лекции</b>		
Л3.1	Понятие и общая характеристика базовых технологий саморазвития	4.00
Л3.2	Программирование личностного и профессионального саморазвития	2.00
<b>Семинары, практические занятия</b>		
ПЗ.1	Базовые психотехники саморазвития	4.00

ПЗ.2	Программирование личностного и профессионального саморазвития	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
СЗ.1	Базовые психотехники саморазвития	8.00
СЗ.2	Программирование личностного и профессионального саморазвития	4.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВРЗ.1	контактная внеаудиторная работа	17.50
<b>Раздел 4 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»</b>		<b>4.00</b>
З4.1	Подготовка к сдаче зачета	3.50
КВР4.1	Сдача зачета	0.50
<b>ИТОГО</b>		<b>144.00</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 факультативной 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 факультативной дисциплины, в том числе учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающегося по факультативной 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) Минюрова, С. А. Психология самопознания и саморазвития : учебник / С. А. Минюрова. - Екатеринбург : УрГПУ, 2013. - 316 с. - ISBN 978-5-7186-0550-1 : Б. ц. - URL: <https://e.lanbook.com/book/129361> (дата обращения: 15.05.2020). - Режим доступа: ЭБС Лань. - Текст : электронный.
- 3) Шубницына, Татьяна Владиславовна. Психология личности: психологический практикум : учеб. пособие / Т. В. Шубницына ; ВятГУ, ГФ, каф. ОиСП. - Киров : ВятГУ, 2009. - 106 с. - Библиогр.: с. 106. - 26.00 р. - Текст : непосредственный.

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

- 1) Сапогова, Е. Е. Лабиринты автобиографии: экзистенциально-нарративный анализ личных историй / Е.Е. Сапогова. - Санкт-Петербург : Алетейя, 2017. - 365 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906980-59-5 : Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=488214/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.
- 2) Субъектный подход в психологии. - Москва : Институт психологии РАН, 2009. - 623 с. - (Интеграция академической и университетской психологии). - ISBN 978-5-9270-0167-5 : Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87407/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.
- 3) Ценностные основания психологической науки и психология ценностей. - Москва : Институт психологии РАН, 2008. - 344 с. - (Интеграция академической и университетской психологии). - ISBN 978-5-9270-0133-0 : Б. ц. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87058/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.
- 4) Ситаров, Вячеслав Алексеевич. Диагностика и развитие позиции ненасилия у педагога / В. А. Ситаров, В. Г. Маралов. - М. : [б. и.], 1997. - 31 с. - Б. ц. - Текст : непосредственный.
- 5) Сапогова, Е. Е. Экзистенциальная психология взрослости / Е.Е. Сапогова. - М. : Издательство Смысл, 2013. - 767 с. - ISBN 978-5-89357-321-3 : Б. ц. - URL:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=468779/> (дата обращения: 24.03.2020). - Режим доступа: ЭБС Университетская библиотека ONLINE. - Текст : электронный.

### **Учебно-методические издания**

1) 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.

### **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=3-39.04.01.01](https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program_ID=3-39.04.01.01)
- 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 система Smart со встроенным проектором

### Учебно-наглядное пособие

Перечень используемого оборудования
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ИГРА "LIFEMENTOR"

**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=122887](https://www.vyatsu.ru/php/list_it/index.php?op_id=122887)