

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

Утверждаю  
Директор/Декан Ковязина Г. В.



Номер регистрации  
РПД\_3-49.04.02.51\_2021\_118847  
Актуализировано: 24.04.2021

**Рабочая программа факультативной дисциплины**  
**Технологии саморазвития**

наименование дисциплины	
Квалификация выпускника	Магистр
Направление подготовки	49.04.02 шифр
	Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
	наименование
Направленность (профиль)	3-49.04.02.51 шифр
	Адаптивная физическая реабилитация
	наименование
Формы обучения	Заочная, Очная наименование
Кафедра-разработчик	Кафедра психологии(ОРУ) наименование
Выпускающая кафедра	Кафедра спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры (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	1) освоение обучающимися основных подходов к пониманию сущности и механизмов саморазвития человека; 2) формирование представлений о ценности, мотивации и средствах личностного саморазвития человека; 3) формирование способности и готовности обучающихся к саморазвитию на основе самопознания и самопринятия; 4) освоение обучающимися базовых технологий саморазвития; 5) формирование способности обучающихся к разработке программ личностного и профессионального саморазвития; 6) развитие у обучающихся стремления подчинять цели саморазвития достижению психологического благополучия и развитию потенциальной конкурентоспособности, исходя из принципа "не навреди"

### 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
Подходы к определению понятия и трактовки сущности 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 личностного и профессионального саморазвития; выбирать оптимальные технологии личностного и профессионального саморазвития для достижения психологического благополучия и развития потенциальной конкурентоспособности	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	2 семестр (Очная форма обучения) 4 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 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	1	2	144	4	82	36	18	18	0	62		2	
Заочная форма обучения	2	4	144	4	8.5	8	4	4	0	135.5		4	

## 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>

### Заочная форма обучения

Код занятия	Наименование тем занятий	Трудоемкость, академических часов
<b>Раздел 1 «Человек как субъект саморазвития и жизненного пути»</b>		<b>36.00</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	
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П1.1	Общая характеристика саморазвития человека	
П1.2	Саморазвитие в контексте жизненного пути человека	
П1.3	Саморазвитие как деятельность и проявление субъектности человека	2.00
<b>Самостоятельная работа</b>		
С1.1	Общая характеристика саморазвития человека	10.00
С1.2	Саморазвитие в контексте жизненного пути человека	10.00
С1.3	Саморазвитие как деятельность и проявление субъектности человека	10.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР1.1	контактная внеаудиторная работа	
<b>Раздел 2 «Личностное саморазвитие человека»</b>		<b>50.00</b>
<b>Лекции</b>		
Л2.1	Самопознание как условие личностного саморазвития	
Л2.2	Цели и мотивы личностного саморазвития	
Л2.3	Средства личностного саморазвития	
<b>Семинары, практические занятия</b>		
П2.1	Самопознание как условие личностного саморазвития	
П2.2	Цели и мотивы личностного саморазвития	
П2.3	Средства личностного саморазвития	
<b>Самостоятельная работа</b>		
С2.1	Самопознание как условие личностного саморазвития	20.00

C2.2	Цели и мотивы личностного саморазвития	10.00
C2.3	Средства личностного саморазвития	20.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР2.1	контактная внеаудиторная работа	
<b>Раздел 3 «Базовые технологии личностного саморазвития»</b>		<b>54.00</b>
<b>Лекции</b>		
ЛЗ.1	Понятие и общая характеристика базовых технологий саморазвития	
ЛЗ.2	Программирование личностного и профессионального саморазвития	
<b>Семинары, практические занятия</b>		
ПЗ.1	Базовые психотехники саморазвития	2.00
ПЗ.2	Программирование личностного и профессионального саморазвития	
<b>Самостоятельная работа</b>		
СЗ.1	Базовые психотехники саморазвития	20.00
СЗ.2	Программирование личностного и профессионального саморазвития	32.00
<b>Контактная внеаудиторная работа</b>		
КВР3.1	контактная внеаудиторная работа	
<b>Раздел 4 «Подготовка и прохождение промежуточной аттестации»</b>		<b>4.00</b>
34.1	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 знакомятся 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 : 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.

2) 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.

### **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) Низовских, Нина Аркадьевна. Человек как автор самого себя: психосемантическое исследование жизненных принципов в структуре саморазвивающейся личности / Н. А. Низовских. - М. : Смысл, 2007. - 256 с. - (Психологические исследования). - Библиогр.: с. 242-253. - ISBN 978-5-89357-249-0 : 190.00 р., 200.00 р. - Текст : непосредственный.

### **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=3-49.04.02.51](https://www.vyatsu.ru/php/programms/eduPrograms.php?Program_ID=3-49.04.02.51)

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

### **Специализированное оборудование**

Перечень используемого оборудования
Стол для песка с подсветкой

### **Учебно-наглядное пособие**

Перечень используемого оборудования
АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ МЕТОДИКА "ПОЗИТИВНАЯ КУКЛОТЕРАПИЯ"
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
10	2017 ПО "Ко-терапевтическая компьютерная система "Келли-98"	Специализированное лицензионное ПО
11	2017 ПО "Методика интегральной диагностики и коррекции стресса (ИДИКС)"	Специализированное лицензионное ПО

Обновленный список программного обеспечения данной рабочей программы находится по адресу:  
[https://www.vyatsu.ru/php/list\\_it/index.php?op\\_id=118847](https://www.vyatsu.ru/php/list_it/index.php?op_id=118847)