

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Амурский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной и научной  
работе

                    Лейфа                    А.В. Лейфа

« 1 » сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА И РАЗВИТИЯ»

Направление подготовки 03.03.02 Физика

Направленность (профиль) образовательной программы –

Квалификация выпускника – Бакалавр

Год набора – 2023

Форма обучения – Очная

Курс     3     Семестр     6    

Зачет 6 сем

Общая трудоемкость дисциплины 108.0 (академ. час), 3.00 (з.е)

Составитель В.С. Клемес, ст. преподаватель,

Факультет социальных наук

Кафедра психологии и педагогики

Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта ВО для направления подготовки 03.03.02 Физика, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 07.08.20 № 891

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры психологии и педагогики

01.09.2023 г. , протокол № 1

Заведующий кафедрой Лейфа А.В. Лейфа

СОГЛАСОВАНО

Учебно-методическое управление

Чалкина Н.А. Чалкина

« 1 » сентября 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Научная библиотека

Петрович О.В. Петрович

« 1 » сентября 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Выпускающая кафедра

Стукова Е.В. Стукова

« 1 » сентября 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Центр цифровой трансформации и  
технического обеспечения

Тодосейчук А.А. Тодосейчук

« 1 » сентября 2023 г.

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### Цель дисциплины:

формирование способности решать личностные задачи в процессе реализации индивидуальной образовательной траектории.

### Задачи дисциплины:

- развить способность определять стратегии и достижения личностных целей в процессе реализации индивидуальной образовательной траектории
- развитие умения оценивать свои потребности, перспективы, интересы, усилия в решении личностных задач с целью формирования индивидуальной образовательной траектории;
- формирование умений и навыков владения методами решения личностных задач в процессе реализации индивидуальной образовательной траектории.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в Блок 1 «Элективные дисциплины» (свободный выбор). Знания, полученные по этой дисциплине, будут востребованы при изучении других различных дисциплин направления подготовки.

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

### 3.1 Дополнительные профессиональные компетенции

Код и наименование дополнительной профессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения дополнительной профессиональной компетенции
ДПК-1 Способность решать личностные задачи в процессе реализации индивидуальной образовательной траектории	ИД-1дпк-1 Знать стратегии достижения личностных целей в процессе реализации индивидуальной образовательной траектории. ИД-2дпк-1 Уметь оценивать свои потребности, возможности, способности, перспективы, интересы, усилия в решении личностных задач с целью формирования индивидуальной образовательной траектории. ИД-3дпк-1 Владеть методами решения личностных задач в процессе реализации индивидуальной образовательной траектории.

## 4. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3.00 зачетных единицы, 108.0 академических часов.

1 – № п/п

2 – Тема (раздел) дисциплины, курсовая работа (проект), промежуточная аттестация

3 – Семестр

4 – Виды контактной работы и трудоемкость (в академических часах)

4.1 – Л (Лекции)

4.2 – Лекции в виде практической подготовки

4.3 – ПЗ (Практические занятия)

4.4 – Практические занятия в виде практической подготовки

4.5 – ЛР (Лабораторные работы)

4.6 – Лабораторные работы в виде практической подготовки

4.7 – ИКР (Иная контактная работа)

4.8 – КТО (Контроль теоретического обучения)

4.9 – КЭ (Контроль на экзамене)

5 – Контроль (в академических часах)

6 – Самостоятельная работа (в академических часах)

7 – Формы текущего контроля успеваемости

1	2	3	4									5	6	7
			4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9			
1	Психология личностного роста	6	6		4							15.8	Написание реферата, эссе	
2	Психология саморазвития личности	6	6		6							30	Коллоквиум, рубежный контроль	
3	Тренинги личностного роста	6	4		6							30	Коллоквиум, рубежный контроль	
4	Зачет	6								0.2				
	Итого			16.0	16.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	75.8			

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Лекции

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
1	Психология личностного роста	Личностный рост, как процесс развития потенциала человека. Понятие личностного роста. Теории личностного роста. Уровни личностного роста. Характеристики личностного роста. Признаки остановки личностного роста. Цели в личностном росте. Задачи личностного роста. Уровни личностного роста. Этапы личностного роста. Факторы, влияющие на личностный рост. Интеллектуальные возможности и личностный рост.
2	Психология саморазвития личности	Проблема самопознания. Самопознание и самопонимание. Философские модели саморазвития человека. Ценностные основания самопознания и саморазвития. Направленность личности на самопознание, саморазвитие. Показатели, основные характеристики и общие закономерности саморазвития человека. Творчество как ценность развивающегося человека. Самосовершенствование. Основные этапы самосовершенствования личности. Направления саморазвития. Мотивация саморазвития. План саморазвития личности.

		Межличностное взаимодействие и общение как условия саморазвития и самореализации человека. Саморазвитие и зрелость личности.
3	Тренинги личностного роста	Развитие уверенности в себе и своих силах – направление тренингов личностного роста. Цели тренингов. Виды тренингов. Трансформация личности на уровне самоидентификации. Коуч личностного роста. Правила личностного роста. Составление плана личностного роста. Работа с зоной комфорта.

## 5.2. Практические занятия

Наименование темы	Содержание темы
Психология личностного роста	Рост личности. Показатели личностного потенциала. Влияние личностного роста на профессиональные достижения и успехи в любых сферах деятельности. Личностный рост и саморазвитие. Основные инструменты, способствующие личностному росту и саморазвитию индивида. Методы, направленные на стимулирование развитие личностного роста индивида. Аффирмации. Правила составления аффирмаций.
Психология саморазвития личности	Самопознание как ценность внутреннего опыта. Психолого- педагогическое сопровождение самопознания и саморазвития в контексте жизненного пути. Саморазвитие и самосовершенствование личности. Цель саморазвития. Главные этапы саморазвития. Психологические механизмы, барьеры саморазвития. Выработка индивидуальной модели эффективности роста личности. Эффективные методы саморазвития. Основные методики и техники личностного развития. Результаты самосовершенствования.
Тренинг личностного роста	Тренинги, способствующие естественному росту личности (пассивному) и активному личностному росту. Работа с зоной комфорта.

## 6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)	Трудоемкость в академических часах
1	Психология личностного роста	- выполнение домашних творческих заданий; -написание эссе, рефератов.	15.8
2	Психология саморазвития личности	- подготовка к разбору кейсов; - подготовка к практическому занятию с использованием обучающих тестов и компьютерных симуляций и т.п.	30

3	Тренинги личностного роста	- выполнение домашних творческих заданий; - подготовка к деловой или ролевой игре по заранее известному сценарию.	30
---	-------------------------------	--	----

## 7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При освоении дисциплины используются различные сочетания видов учебной работы с методами и формами активизации познавательной деятельности специалистов для достижения запланированных результатов обучения и формирования компетенций. Активно используются следующие образовательные технологии: лекции, практические занятия, практические занятия с элементами тренинга, самостоятельная работа студентов, реферат. При проведении занятий целенаправленно используется работа в микрогруппах с последующим общим обсуждением, работа со специальной литературой, практическая апробация рассматриваемых приемов и рекомендаций по оптимизации умственного труда студентов.

При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин в форме курсов, составленных на основе результатов региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

## 8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины: зачет (6 семестр)

Вопросы к зачету (6 семестр)

Теории личностного роста.

Уровни личностного роста.

Психология личностного роста.

Признаки личностного роста.

Цели в личностном росте. Задачи личностного роста.

Уровни личностного роста.

Этапы личностного роста.

Факторы, влияющие на личностный рост.

Признаки остановки личностного роста.

Влияние саморазвития на людей разных возрастов.

Саморазвитие: понятие, основные направления саморазвития.

Самосовершенствование. Основные этапы самосовершенствования личности.

Мотивация саморазвития.

Цели тренингов. Виды тренингов.

Коуч личностного роста.

Правила личностного роста. Составление плана личностного роста.

## 9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) литература

Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста: учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07294-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490470>

Руденский, Е. В. Психология ненормативного развития личности: учебное пособие для вузов / Е. В. Руденский. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 177 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07970-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493755>

Диянова, З. В. Психология личности. Закономерности и механизмы развития личности: учебное пособие для вузов / З. В. Диянова, Т. М. Щеголева. — 2-е изд.,

испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 173 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08187-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492889>

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, 2022. — 234 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14387-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494622>

б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

№	Наименование	Описание
1	Электронная библиотечная система «IPRbooks» <a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a>	В ЭБС предоставлен доступ к изданиям по всем основным направлениям знаний (естественным, техническим, медицинским, общественным и гуманитарным наукам). ЭБС предназначена для использования в процессе обучения в высшей школе, как студентами и преподавателями, так и специалистами
2	Электронная библиотечная система «Юрайт» <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a>	Фонд электронной библиотеки составляет более 4000 наименований и постоянно пополняется новинками, в большинстве своем это учебники и учебные пособия для всех уровней профессионального образования от ведущих научных школ с соблюдением требований новых ФГОСов.

в) профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№	Наименование	Описание
1	eLIBRARY.RU	Российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования.
2	Единое окно доступа к образовательным ресурсам	Информационная система, представляющая свободный доступ к каталогу образовательных Интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования.
3	<a href="http://psylab.info">http://psylab.info</a>	Энциклопедия психодиагностики. На портале собраны все диагностические и экспериментальные методы и методики, необходимые в работе, как практических психологов, так и психологов-исследователей, биографии известных психологов, психологические статьи.
4	<a href="https://www.b17.ru">https://www.b17.ru</a>	Сайт содержит базу практических психологов, с перечнем вопросов, по которым они ведут консультации. На сайте представлены также статьи практических психологов на актуальные темы, представлен перечень онлайн мероприятий, есть ссылки на профессиональные сообщества. Есть возможность онлайн общения с профессионалами, получения консультации или помощи в сфере профессиональной деятельности
5	<a href="http://psyrus.ru/rpo">http://psyrus.ru/rpo</a>	Российское психологическое общество. Официальный сайт профессиональной корпорации психологов России

**10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Перечень материально-технического обеспечения включает: специально

оборудованные кабинеты и аудитории (оборудованные видеопроекционным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном и имеющие выход в сеть в Интернет), помещения для проведения практических занятий (оборудованные учебной мебелью), библиотека (имеющая рабочие места для студентов, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и сети Интернет), компьютерные классы. В учебном процессе используется необходимый комплект лицензионного программного обеспечения.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в помещениях, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Материально-техническая база обеспечивает проведение всех видов дисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работы обучающихся, которые предусмотрены учебным планом и соответствуют действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.