

Частное образовательное учреждение высшего образования  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТЕХНОЛОГИЙ  
УПРАВЛЕНИЯ И ЭКОНОМИКИ»

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО

УТВЕРЖДАЮ

На заседании кафедры педагогики и  
психологии  
Протокол № 10 от 29.05.2023 г.

Первый проректор  
С.В. Авдашкевич  
28.06.2023

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина:	Б1.О.10 Профессионально-личностное саморазвитие
Направление подготовки:	38.04.02 Менеджмент
Направленность (профиль):	Стратегический маркетинг
Уровень высшего образования:	Магистратура
Форма обучения:	очная, заочная, очно-заочная
Разработчики:	Кандидат педагогических наук, доцент Федюковская М.Г.

Санкт-Петербург  
2023

**1. Цели и задачи дисциплины:***Цель освоения дисциплины:*

формирование у студентов представления о содержании и способах профессионально-личностного саморазвития и самоорганизации.

*Задачи дисциплины:*

- сформировать представление о сущности и содержании саморазвития, самоорганизации, самообразования и самоменеджмента;
- сформировать навыки самоанализа и саморазвития;
- сформировать навыки управления своими временными ресурсами.

**2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы высшего образования**

Планируемые результаты освоения ОП ВО (код и содержание компетенций)	Планируемые результаты обучения по ОП ВО (индикаторы достижения компетенций)	Примечание
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.1 Знает методики самооценки, самоконтроля и саморазвития и способы их совершенствования.	Наименование категории (группы) компетенций: «Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)»
	УК-6.2 Умеет определять приоритеты собственного личностного и профессионального развития, применять методики самооценки и самоконтроля.	
	УК-6.3 Владеет навыками построения траектории собственного развития на основе самооценки и определения приоритетов деятельности.	

Планируемые результаты обучения по ОП ВО (индикаторы достижения компетенций)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-6.1. Знает методики самооценки, самоконтроля и саморазвития и способы их совершенствования.	Знать основные методики самооценки, самоконтроля и саморазвития и различные способы их совершенствования.
УК-6.2. Умеет определять приоритеты собственного личностного и профессионального развития, применять методики самооценки и самоконтроля.	Уметь определять приоритеты собственного личностного и профессионального развития, применять различные методики самооценки и самоконтроля.
УК-6.3. Владеет навыками построения траектории собственного развития на основе самооценки и определения приоритетов деятельности.	Владеть различными навыками построения траектории собственного развития на основе самооценки и определения приоритетов профессиональной деятельности.

**3. Содержание, объем дисциплины и формы проведения занятий**

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Компетенции	Оценочные средства текущего контроля		
			ЗНАТЬ	УМЕТЬ	ВЛАДЕТЬ
			УК-6.1	УК-6.2	УК-6.3
1	Психологическое содержание личностного саморазвития	УК-6	Тестирование №1 (10)	Коллоквиум/ Проект (групповой проект) №1 (20)	Задания творческого уровня №1 (20)
2	Самоорганизация	УК-6	Тестирование №2 (10)	Круглый стол, дискуссия, полемика, дебаты/Эссе №1 (20)	Задания творческого уровня №2 (20)

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Компетенции	Оценочные средства текущего контроля		
			ЗНАТЬ	УМЕТЬ	ВЛАДЕТЬ
			УК-6.1	УК-6.2	УК-6.3
3	Самообразование как компонент профессионального саморазвития	УК-6	Тестирование №2 (10)	Круглый стол, дискуссия, полемика, дебаты/Эссе №1 (20)	Задания творческого уровня №2 (20)
<b>Количество баллов (100 баллов):</b>			100		

Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа
<p><b>Тема 1: Психологическое содержание личностного саморазвития</b>            Саморазвитие как управление собственным развитием. Внутренние ресурсы саморазвития. Устойчивость человека как системы в ситуации новизны, неопределенности. Саморазвитие как самотрансценденция. Саморазвитие и неадаптивная, надситуативная активность, гетеростаз, нормотворчество. Саморазвитие и самодетерминация. Ответственность человека за собственное развитие. Личностная ответственность профессионала за профессиональное совершенствование. Вариативность саморазвития: целенаправленное и нецеленаправленное саморазвитие, саморазвитие корректирующего и перспективного плана, конформное, неконформное и направленное изнутри саморазвитие, точечное и непрерывное саморазвитие, локальное, разностороннее и всеобъемлющее саморазвитие, продуктивное и деструктивное саморазвитие, постепенное и интенсивное, революционное саморазвитие, разновидности саморазвития по специфике генерализованных смыслов личности. Осуществление саморазвития в режиме осознанного самоизменения или добровольный отказ от него (Д.А. Леонтьев). Профессиональная деятельность как ведущий контекст проектирования человеком жизненного пути, саморазвития, самоосуществления. Планирование, программирование, осуществление личностно-профессионального саморазвития, его рефлексия.</p> <p><b>Практические занятия/самостоятельная работа:</b>            Планирование, программирование, осуществление личностно-профессионального саморазвития.</p> <p><b>Лабораторная работа: -</b></p>
<p><b>Тема 2: Самоорганизация</b>            Самоорганизация личности, само-менеджмент (тайм-менеджмента). Постановка целей. Рефлексия своих ресурсов и планирование времени. Функции самоорганизации/ самоменеджмента: целеполагание; составление плана, принятие решений; организация своего рабочего времени и пространства, самоконтроль, налаживание коммуникаций и каналов информации. Принципы организации рабочего времени. Технологии тайм-менеджмента.</p> <p><b>Практические занятия/самостоятельная работа:</b>            Технологии тайм-менеджмента.</p> <p><b>Лабораторная работа: -</b></p>
<p><b>Тема 3: Самообразование как компонент профессионального саморазвития</b>            Рефлексия как контекст профессионального самосовершенствования человека. Планирование самообразования в разнообразных аспектах профессиональной деятельности. Технологии самообразования.</p> <p><b>Практические занятия/самостоятельная работа:</b>            Технологии самообразования.</p> <p><b>Лабораторная работа: -</b></p>
<p><b>Курсовая работа:</b>            не предусмотрено учебным планом</p>

### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 1
Аудиторные занятия (АЗ):	32	32
Лекционные занятия (Лек)	16	16
Лабораторные занятия (Лаб)	0	0
Практические занятия (Пр)	16	16
Самостоятельная работа студента (СР)	36	36
Курсовая работа	0	0
Другие виды самостоятельной работы*	36	36
Контроль самостоятельной работы (КСР)	4	4
Контактная работа (КоР)	36	36
Форма промежуточной аттестации	0	Зачет
Подготовка к экзамену и сдача экзамена (СР, КоР)	0	0

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 1
Общая трудоемкость дисциплины, часы/ЗЕТ	72/2	72/2

\* Подготовка к аудиторным занятиям, подготовка к зачету (при наличии)

№	Наименование темы дисциплины	Семестр/Курс	Количество учебных часов					Практическая подготовка
			В том числе по видам аудиторных занятий			СР		
			Лек	Пр	Лаб			
1	Психологическое содержание личностного саморазвития	1	8	8	0	12		0
2	Самоорганизация	1	4	4	0	12	0	
3	Самообразование как компонент профессионального саморазвития	1	4	4	0	12	0	
Итого:			16	16	0	36	0	

\* Практическая подготовка при реализации дисциплин организована путем проведения практических занятий и (или) выполнения лабораторных и (или) курсовых работ и предусматривает выполнение работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 1
Аудиторные занятия (АЗ):	4	4
Лекционные занятия (Лек)	2	2
Лабораторные занятия (Лаб)	0	0
Практические занятия (Пр)	2	2
Самостоятельная работа студента (СР)	61	61
Курсовая работа	0	0
Другие виды самостоятельной работы*	61	61
Контроль самостоятельной работы (КСР)	3	3
Контактная работа (КоР)	7	7
Форма промежуточной аттестации	0	Зачет
Подготовка к экзамену/зачету и сдача экзамена/зачета (СР, КоР)	4	4
Общая трудоемкость дисциплины, часы/ЗЕТ	72/2	72/2

\* Подготовка к аудиторным занятиям

№	Наименование темы дисциплины	Семестр/Курс	Количество учебных часов					Практическая подготовка
			В том числе по видам аудиторных занятий			СР		
			Лек	Пр	Лаб			
1	Психологическое содержание личностного саморазвития	1	0	0	0	20		0
2	Самоорганизация	1	2	0	0	20	0	
3	Самообразование как компонент профессионального саморазвития	1	0	2	0	21	0	
Итого:			2	2	0	61	0	

\* Практическая подготовка при реализации дисциплин организована путем проведения практических занятий и (или) выполнения лабораторных и (или) курсовых работ и (или) путем выделения часов из часов, отведенных на самостоятельную работу, и предусматривает выполнение работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

### Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 1
Аудиторные занятия (АЗ):	16	16
Лекционные занятия (Лек)	6	6
Лабораторные занятия (Лаб)	0	0
Практические занятия (Пр)	10	10
Самостоятельная работа студента (СР)	53	53
Курсовая работа	0	0
Другие виды самостоятельной работы*	53	53

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 1
Контроль самостоятельной работы (КСР)	3	3
Контактная работа (КоР)	19	19
Форма промежуточной аттестации	0	Зачет
Подготовка к экзамену и сдача экзамена (СР, КоР)	0	0
Общая трудоемкость дисциплины, часы/ЗЕТ	72/2	72/2

\* Подготовка к аудиторным занятиям, подготовка к зачету (при наличии)

№	Наименование темы дисциплины	Семестр/ Курс	Количество учебных часов				Практическая подготовка
			В том числе по видам аудиторных занятий			СР	
			Лек	Пр	Лаб		
1	Психологическое содержание личностного саморазвития	1	2	4	0	18	0
2	Самоорганизация	1	2	4	0	18	0
3	Самообразование как компонент профессионального саморазвития	1	2	2	0	17	0
Итого:			6	10	0	53	0

\* Практическая подготовка при реализации дисциплин организована путем проведения практических занятий и (или) выполнения лабораторных и (или) курсовых работ и (или) путем выделения часов из часов, отведенных на самостоятельную работу, и предусматривает выполнение работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

#### 4. Способ реализации дисциплины

Без использования онлайн-курса.

#### 5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

*Основная литература:*

1. ПСИХОЛОГИЯ САМОРАЗВИТИЯ 2-е изд., испр. и доп. Учебник и практикум для вузов / Маралов В. Г., Низовских Н. А., Щукина М. А. - Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы (г. Санкт-Петербург); Череповецкий государственный университет (г. Череповец)., 2022 г. - 320 с. - ISBN 978-5-9916-9979-2 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/psihologiya-samorazvitiya-491953>

2. ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ КАРЬЕРЫ 2-е изд. Учебное пособие для вузов / Елисеева Л. Я. - Московский педагогический государственный университет (г. Москва)., 2022 г. - 242 с. - ISBN 978-5-534-09493-0 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/pedagogika-i-psihologiya-planirovaniya-karery-493123>

3. ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА САМОРАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ. Учебное пособие для вузов / Артюхова Т. Ю., Козырева О. А. - Волгоградский государственный социально-педагогический университет (г. Волгоград)., 2022 г. - 229 с. - ISBN 978-5-534-14705-6 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/psihologiya-i-pedagogika-samorazvitiya-studentov-vysshey-shkoly-497108>

*Дополнительная литература:*

1. АКМЕОЛОГИЯ 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для вузов / Кашапов М. М. - Ярославский государственный университет имени П.Г. Демидова (г. Ярославль)., 2022 г. - 106 с. - ISBN 978-5-534-07821-3 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/akmeologiya-493042>

2. ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА 2-е изд., испр. и доп. Учебник и практикум для вузов / Рамендик Д. М. - Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова (г. Москва)., 2022 г. - 136 с. - ISBN 978-5-534-07294-5 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/trening-lichnostnogo-rosta-490470>

3. РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО КАПИТАЛА В СФЕРЕ ОБРАЗОВАНИЯ. Учебное пособие для вузов / Коблева А. Л. - Ставропольский государственный педагогический институт

## **6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения**

1. Операционная система
2. Пакет прикладных офисных программ
3. Антивирусное программное обеспечение
4. LMS Moodle
5. Вебинарная платформа

## **7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», информационных справочных систем и профессиональных баз данных, необходимых для освоения дисциплины**

1. [ibooks.ru](https://ibooks.ru) : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://ibooks.ru>. - Текст: электронный
2. Электронно-библиотечная система СПБУТУиЭ : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <http://libume.ru>. - Текст: электронный
3. Юрайт : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://urait.ru>. - Текст: электронный
4. [eLibrary.ru](http://elibrary.ru) : научная электронная библиотека [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <http://elibrary.ru>. - Текст: электронный
5. Архив научных журналов НЭИКОН [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: [arhiv.neicon.ru](http://arhiv.neicon.ru). - Текст: электронный
6. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [Электронный ресурс] : информационная справочная система. - Режим доступа: <http://cyberleninka.ru>. - Текст: электронный
7. Лань : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com>. - Текст: электронный
8. [Psychojournal.ru](https://psychojournal.ru) [Электронный ресурс] : информационная справочная система . - Режим доступа: <https://psychojournal.ru>. - Текст: электронный
9. Флогистон [Электронный ресурс] : информационная справочная система . - Режим доступа: <http://flogiston.ru>. - Текст: электронный
10. Научно-популярный психологический портал [5psy.RU](https://5psy.ru) [Электронный ресурс] : информационная справочная система. - Режим доступа: <https://5psy.ru>. - Текст: электронный
11. [Psylist](https://psylist.net) [Электронный ресурс] : психологический образовательный сайт . - Режим доступа: <https://psylist.net>. - Текст: электронный
12. Мир психологии: профессиональная база данных. - Режим доступа: <http://www.persev.ru/>. - Текст: электронный
13. [PsyJournals.ru](http://psyjournals.ru): профессиональная база данных . - Режим доступа: <http://psyjournals.ru>. - Текст: электронный
14. Гуманитарный портал [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://gtmarket.ru>. - Текст: электронный

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа - практических занятий, для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оборудованная: рабочими местами для обучающихся, оснащенными специальной мебелью; рабочим местом преподавателя, оснащенным специальной мебелью, персональным компьютером с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к

электронной информационно-образовательной среде Университета; техническими средствами обучения - мультимедийным оборудованием (проектор, экран, колонки) и маркерной доской; лицензионным программным обеспечением

2. При применении электронного обучения, дистанционных образовательных технологий используются: виртуальные аналоги учебных аудиторий - вебинарные комнаты на вебинарных платформах, рабочее место преподавателя, оснащенное персональным компьютером (планшет, мобильное устройство) с возможностью подключения к сети «Интернет», доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета и к информационно-образовательному portalу Университета [imeos.ru](http://imeos.ru), веб-камерой, микрофоном и гарнитурой (в т.ч. интегрированными в устройствами), программным обеспечением; рабочее место обучающегося оснащено персональным компьютером (планшет, мобильное устройство) с возможностью подключения к сети «Интернет», доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета и к информационно-образовательному portalу Университета [imeos.ru](http://imeos.ru), веб-камерой, микрофоном и гарнитурой (в т.ч. интегрированными в устройства). Авторизация на информационно-образовательном portalе Университета [imeos.ru](http://imeos.ru) и начало работы осуществляются с использованием персональной учетной записи (логина и пароля). Лицензионное программное обеспечение

3. Помещение для самостоятельной работы, оборудованное специальной мебелью, персональными компьютерами с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета, лицензионным программным обеспечением

## 9. Оценочные материалы по дисциплине

Описание оценочных средств (показатели и критерии оценивания, шкалы оценивания) представлено в приложении к основной профессиональной образовательной программе «Каталог оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации».

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности приводятся в соответствующих методических материалах и локальных нормативных актах Университета.

Для оценивания учебных достижений студентов в Университете действует балльно-рейтинговая система.

Если оценка, соответствующая набранной в семестре сумме рейтинговых баллов, удовлетворяет студента, то она является итоговой оценкой по дисциплине при проведении промежуточной аттестации в форме экзамена/зачета с оценкой/зачета.

Условием сдачи экзамена/зачета с оценкой/зачета с целью повышения итоговой оценки по дисциплине является сдача студентом экзамена, за который он получает экзаменационные баллы без учета баллов, полученных за текущий контроль:

### Шкала оценивания учебных достижений по дисциплине, завершающейся зачетом без оценки

Баллы по дисциплине	60 и менее		61-73		74-90		91-100
Итоговая оценка по дисциплине	Незачет		Зачет				
Баллы в международной шкале ECTS с буквенным обозначением уровня	50 и менее	51-60	61-67	68-73	74-83	84-90	91-100
	F	Fx	E	D	C	B	A
Уровень сформированности компетенций	Не сформированы		Пороговый		Высокий		Повышенный

### Шкала оценивания учебных достижений по дисциплине, завершающейся экзаменом/зачетом с оценкой

Баллы по дисциплине	60 и менее	61-73	74-90	91-100
---------------------	------------	-------	-------	--------

Итоговая оценка по дисциплине	Неудовлетворительно		Удовлетворительно		Хорошо		Отлично
	<50	51-60	61-67	68-73	74-83	84-90	
Баллы в международной шкале ECTS с буквенным обозначением уровня	F	Fx	E	D	C	B	A
Уровень сформированности компетенций	Не сформированы		Пороговый		Высокий		Повышенный

### 9.1. Типовые контрольные задания для текущего контроля Тестирование № 1

1. Высший регулятор поведения – это:

- а) убеждения
- б) мировоззрение
- в) установка
- г) мотивация

2. Система сложившихся взглядов на окружающий мир и свое место в нем называется:

- а) влиянием
- б) мировоззрением
- в) личностным смыслом
- г) потребностью

3. К качествам мировоззрения не относятся:

- а) содержательность и научность
- б) систематичность и целостность
- в) степень обобщенности и конкретности
- г) конкретность и дискретность

4. Основоположителем концепции отношений личности является:

- а) Л.С. Выготский
- б) В.А. Ядов
- в) А.Н. Мясищев
- г) А.А. Бодалев

5. Автором иерархической схемы диспозиционной регуляции социального поведения личности является:

- а) А.Н. Леонтьев
- б) В.А. Ядов
- в) А.Н. Мясищев
- г) А.Г. Асмолов

6. Положительные, безразличные и отрицательные отношения характеризуют:

- а) модальности отношений
- б) степень интенсивности отношений
- в) качественные особенности отношений
- г) степень сознательности отношений

7. Интенсивность и направленность являются:

- а) содержательными характеристиками отношений
- б) формально-динамическими параметрами отношений
- в) этическими критериями отношений
- г) личностно-смысловым критерием отношений

8. Система осознанных потребностей личности, побуждающих ее поступать в соответствии со своими взглядами, причинами и мировоззрением, предстает как:

- а) убеждения
- б) установка
- в) мировоззрение
- г) антипод

9. Неосознаваемое состояние готовности к определенной деятельности, с помощью которой может быть удовлетворена потребность, называется:

- а) влечением
- б) установкой
- в) интересом
- г) стремлением

10. Критерием классификации интересов на активные и пассивные выступает:

- а) содержание
- б) цель
- в) устойчивость
- г) уровень действенности

11. Стремление личности к достижению целей той степени сложности, на которую она считает себя способной, проявляется как:

- а) установка
- б) притязание
- в) мировоззрение
- г) личностный смысл

12. Субъективное отношение личности к явлениям объективной действительности называется:

- а) установкой
- б) мировоззрением
- в) личностным смыслом
- г) направленностью

13. Основной источник активности личности, внутреннее состояние нужды, выражающее зависимость от условий существования, – это:

- а) убеждение
- б) установка
- в) личностный смысл
- г) потребность

14. Специфическая познавательная направленность на предметы и явления окружающего мира называется:

- а) влечением
- б) желанием
- в) интересом
- г) склонностью

15. Мотивы, в которых потребности непосредственно не представлены в данной ситуации, но могут быть созданы как результат деятельности, – это:

- а) влечение

- б) желание
- в) интерес
- г) стремление

## Тестирование № 2

1. Потенциалы личности (вычеркнуть лишнее):

- а) творческий
- б) художественный
- в) познавательный
- г) эмоциональный

2. Трудолюбие, чувство долга, стремление к успеху у личности возникает в возрасте:

- а) до 11 лет
- б) до 7 лет
- в) после 20 лет
- г) до 3 лет

3. Активность-это:

- а) условие выполнения какой-либо деятельности
- б) мера взаимодействия субъекта с окружающим миром
- в) совокупность качеств
- г) дееспособность человека

4. Я-концепция это:

- а) совокупность требований отношения общества к человеку
- б) система представления индивида к самому себе
- в) система взглядов других людей к человеку
- г) саморегуляция человека

5. Личность выступает как:

- а) результат деятельности
- б) характеристика индивида
- в) система внутренних условий
- г) индивидуальный характер

6. Может ли человек передавать свои специфические способности в порядке биологической наследственности:

- а) может
- б) может, но не всегда
- в) может в зависимости от генов
- г) не может

7. Тенденцию к изменению жизненного пути обеспечивает механизм:

- а) адаптации
- б) бифуркации
- в) индивидуации
- г) социализации

8. Недостатками психодиагностики является:

а) оперативность

б) ограниченность области измерения качеств

в) результативность

г) мобильность

9. Источником активности человека, как и любого живого существа, является.....

а) задаток

б) установка

в) воспитание

г) потребность

10. Предмет потребности, то, что может ее удовлетворить, называется:

а) целью

б) мотивом

в) желанием

г) действием

11. Психическая особенность человека, проявляющаяся в преодолении препятствий на пути к поставленной цели, называется:

а) волей

б) мотивацией

в) саморегуляцией

г) деятельностью

12. Гуманность, честность, общительность выражают отношение к ...

а) себе

б) людям

в) вещам

г) труду

13. Возникновение побуждения и постановка цели, стадия обсуждения и борьбы мотивов, принятие решения и исполнение относятся к фазам....

а) волевого процесса

б) формирования характера

в) мыслительного процесса

г) формирования памяти

14. Свойство личности, характеризующее способность человека самостоятельно принимать решения и реализовывать их

а) самостоятельность

б) целеустремленность

в) уверенность в себе

г) решимость

15. Показателем наличия способностей к какому-либо виду деятельности является ...

а) высокий темп обучения соответствующей деятельности

б) большие энергетические затраты по выполнению данной деятельности

в) отсутствие индивидуального своеобразия выполнения деятельности

г) низкий темп обучения соответствующей деятельности

### **Коллоквиум/ Проект (групповой проект) №1**

Задания для обсуждения:

1. Саморазвитие как управление собственным развитием. Внутренние ресурсы саморазвития. Саморазвитие и неадаптивная, надситуативная активность, гетеростаз, нормотворчество, гомеорез.
2. Виды саморазвития: целенаправленное и нецеленаправленное саморазвитие, саморазвитие корректирующего и перспективного плана, конформное, неконформное и направленное изнутри саморазвитие, точечное и непрерывное саморазвитие, локальное, разностороннее и всеобъемлющее саморазвитие, продуктивное и деструктивное саморазвитие, постепенное и интенсивное, революционное саморазвитие, разновидности саморазвития по специфике генерализованных смыслов личности.
3. Профессиональная деятельность как ведущий контекст проектирования человеком жизненного пути, саморазвития, самоосуществления.
4. Планирование, программирование, осуществление личностно-профессионального саморазвития, его рефлексия.

### **Круглый стол, дискуссия, полемика, дебаты/ Эссе №1**

**Вопросы для обсуждения:**

1. Реальная сложность профессионально-личностного плана, выбранная для анализа (например, сложно совмещать работу и учебу; не выдерживаю сроки подготовки выпускной квалификационной работы; не хватает теоретических знаний для успешного выполнения заданий программы практики; сложные отношения на работе и др.).
2. Какие качества имеются для преодоления сложности, а какие необходимо развить?
3. Какие ресурсы есть для развития необходимых качеств, где и как это можно сделать?
4. Какие технологии тайм-менеджмента можно применить?
5. В каком направлении следует осуществить самообразование. Чтобы решить анализируемую проблему? Какой опыт самообразования имеется?
6. Какой вклад внесет запланированная работа над собой в профессиональное развитие?

### **Задания творческого уровня №1**

Выполните два практических задания на выбор:

- Задание 1. Выполните методику определения типа мышления и уровня креативности  
Задание 2. Выполните краткий ориентировочный тест (КОТ)  
Задание 3. Выполните тест Г. Айзенка (IQ)

### **Задания творческого уровня №2**

Выполните два практических задания на выбор:

- Задание 1. Проанализируйте мотивы выбора профессии членов Вашей группы (на основе анкетирования).  
Задание 2. Определите траекторию профессионального обучения.  
Задание 3. Предложите членам Вашей группы определить ближайшие и отдаленные личные и профессиональные целевые ориентиры (на основе интервью).

## **9.2. Примерный перечень тем курсовой работы**

Не предусмотрено учебным планом

### **9.3. Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации: зачет**

#### **Примерный перечень теоретических вопросов к зачету**

1. Саморазвитие как управление собственным развитием.
2. Понятие профессионально-личностное саморазвитие в трудах отечественных и зарубежных исследователей.
3. Стадии профессионального развития.
4. Самоактуализация как высший уровень саморазвития личности.
5. Адаптационная модель саморазвития.
6. Причины профессиональной деформации.
7. Кризис профессионального саморазвития: причины, пути развития.
8. Креативная личность: понятие, признаки, приемы развития профессиональной креативности
9. Внутренние ресурсы саморазвития.
10. Саморазвитие и неадаптивная, надситуативная активность, гетеростаз, нормотворчество.
11. Ответственность человека за собственное развитие. Личностная ответственность профессионала за профессиональное совершенствование.
12. Виды саморазвития.
13. Осуществление саморазвития в режиме осознанного самоизменения или добровольный отказ от него (Д.А. Леонтьев).
14. Профессиональная деятельность как ведущий контекст проектирования человеком жизненного пути, саморазвития, самоосуществления.
15. Планирование, программирование, осуществление личностно-профессионального саморазвития, его рефлексия.
16. Самоорганизация личности, самоменеджмент (тайм-менеджмента).
17. Постановка целей. Рефлексия своих ресурсов и планирование времени.
18. Функции самоорганизации/самоменеджмента: целеполагание; составление плана, принятие решений; организация своего рабочего времени и пространства, самоконтроль, налаживание коммуникаций и каналов информации.
19. Принципы организации рабочего времени. Технологии тайм-менеджмента.
20. Самообразование как компонент профессионального саморазвития.

#### **Примерный перечень практических заданий к зачету**

Составить и подготовить презентацию личного жизненного плана в соответствии с актуальными целями и осмыслением жизненной перспективы (на определенный отрезок времени):

- профессия (по выбору)
- должность (по выбору)
- возраст (по выбору)