

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.11 Профессионально-личностное саморазвитие
Направление подготовки:	45.04.02 Лингвистика
Направленность (профиль):	Теория и практика иностранного языка и перевода
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 №1 (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	4	4	0	12		0
2	Самоорганизация	1	6	6	0	12	0	
3	Самообразование как компонент профессионального саморазвития	1	6	6	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	2	0	0	20		0
2	Самоорганизация	1	0	2	0	20	0	
3	Самообразование как компонент профессионального саморазвития	1	0	0	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	2	0	17	0
2	Самоорганизация	1	2	4	0	18	0
3	Самообразование как компонент профессионального саморазвития	1	2	4	0	18	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 САМООЦЕНКИ 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для вузов / Молчанова О. Н. - Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (г. Москва)., 2023 г. - 308 с. - ISBN 978-5-534-13538-1 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/psihologiya-samoocenki-519516>

*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 / Кobleва А. Л. - Ставропольский государственный педагогический институт (г. Ставрополь)., 2022 г. - 153 с. - ISBN 978-5-534-13791-0 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/>

## **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 : 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 : 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: [arch.neicon.ru](http://arch.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. Научно-популярный психологический портал 5psy.RU [Электронный ресурс] : информационная справочная система. - Режим доступа: <https://5psy.ru>. - Текст: электронный
9. Psychojournal.ru [Электронный ресурс] : информационная справочная система . - Режим доступа: <https://psychojournal.ru>. - Текст: электронный
10. Psylist [Электронный ресурс] : информационно-справочная система. - Режим доступа: <https://psylist.net>. - Текст: электронный
11. Мир психологии: профессиональная база данных. - Режим доступа: <http://www.persev.ru/>. - Текст: электронный
12. PsyJournals.ru: профессиональная база данных . - Режим доступа: <http://psyjournals.ru>. - Текст: электронный
13. Министерства науки и высшего образования Российской Федерации: профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://minobrnauki.gov.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 устройства), 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
Баллы в международной шкале ECTS с буквенным обозначением уровня	<50	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
--------------------------------------	-----------------	-----------	---------	------------

## 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 №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)