

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 19.06.2024 14:59:51  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

**Бюджетное учреждение высшего образования**  
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
"Сургутский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР

\_\_\_\_\_ Е.В. Коновалова

13 июня 2024г., протокол УМС №5

# МОДУЛЬ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН

## Основы саморазвития и личностного роста

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>Безопасность жизнедеятельности</b>	
Учебный план	b200301-ОТиПБ-24-1.plx 20.03.01 Техносферная безопасность Направленность (профиль): Охрана труда и промышленная безопасность	
Квалификация	<b>Бакалавр</b>	
Форма обучения	<b>очная</b>	
Общая трудоемкость	<b>5 ЗЕТ</b>	
Часов по учебному плану	180	Виды контроля в семестрах: экзамены 1
в том числе:		
аудиторные занятия	64	
самостоятельная работа	89	
часов на контроль	27	

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Неделя	17 4/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	32	32	32	32
Практические	32	32	32	32
Итого ауд.	64	64	64	64
Контактная работа	64	64	64	64
Сам. работа	89	89	89	89
Часы на контроль	27	27	27	27
Итого	180	180	180	180

Программу составил(и):

*доктор биол. наук, Зав.к., Майстренко Е.В.*

Рабочая программа дисциплины

**Основы саморазвития и личностного роста**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность (приказ Минобрнауки России от 25.05.2020 г. № 680)

составлена на основании учебного плана:

20.03.01 Техносферная безопасность

Направленность (профиль): Охрана труда и промышленная безопасность

утвержденного учебно-методическим советом вуза от 13.06.2024 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Безопасность жизнедеятельности**

Зав. кафедрой Доктор биол. наук, доцент Майстренко Е.В.

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	Формирование у обучающихся образа актуального и перспективного представления о себе как субъекте учебной и профессиональной деятельности с последующим выстраиванием и реализацией траектории саморазвития с использованием необходимых ресурсов.
-----	---

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.01
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Введение в профессиональную деятельность
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Работа в команде
2.2.2	Акмеология профессиональной деятельности
2.2.3	Медико-биологические основы безопасности человека
2.2.4	Психофизиологические основы безопасности труда

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**УК-6.1: Определяет задачи саморазвития и профессионального роста, распределяет их на долго-, средне- и краткосрочные с обоснованием актуальности и определением необходимых ресурсов для их выполнения**

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	сущность процессов самопознания и саморазвития;
3.1.2	сущность категорий «личность», «индивид», «индивидуальность», «субъект учебной деятельности», «субъект профессиональной деятельности»;
3.1.3	способы планирования достижения целей саморазвития в учебной и профессиональной деятельности;
3.1.4	способы оценки результатов самосовершенствования в учебной и профессиональной деятельности;
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	обосновывать значимость самопознания и саморазвития в жизни человека;
3.2.2	ставить цели саморазвития в учебной и профессиональной деятельности;
3.2.3	планировать и последовательно осуществлять достижение целей саморазвития в учебной и профессиональной деятельности;
3.2.4	оценивать результаты саморазвития в учебной и профессиональной деятельности;

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	<b>Раздел 1. Психология самопознания</b>					
1.1	Общая характеристика самопознания /Лек/	1	4	УК-6.1	Л1.1 Л1.5Л2.2 Л2.3Л3.2	
1.2	Тренинг "Теплый стул" /Пр/	1	2	УК-6.1	Л1.1 Л1.3 Л1.5Л2.1 Л2.2Л3.2 Э1 Э2	
1.3	Тренинг "Альтер-Эго" /Пр/	1	2	УК-6.1	Л1.3 Л1.5Л2.1 Л2.2Л3.1 Э2	
1.4	Общая характеристика самопознания /Ср/	1	10	УК-6.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.3 Л2.5Л3.2 Л3.1 Э1 Э2	

1.5	Самопознание как процесс: цели, мотивы, способы, результаты. /Лек/	1	4	УК-6.1	Л1.1 Л1.4Л2.2Л3.1	
1.6	Определение уровня самооценки. /Пр/	1	2	УК-6.1	Л1.1Л2.2 Л2.3Л3.2 Л3.1 Э1 Э2	
1.7	Самопознание как жизненный процесс /Ср/	1	10	УК-6.1	Л1.1Л2.1 Л2.3Л3.2 Э1 Э2	
1.8	Идентификация и рефлексия как механизмы самопознания. Барьеры самопознания. /Лек/	1	4	УК-6.1	Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1	
1.9	Исследование самоотношения и рефлексии /Пр/	1	2	УК-6.1	Л1.1 Л1.4Л2.2Л3.2 Э1 Э2	
1.10	Барьеры самопознания /Пр/	1	2	УК-6.1	Л1.3 Л1.5Л2.1 Л2.3Л3.2 Э1	
1.11	Трансактный анализ. Эго- состояния /Лек/	1	4	УК-6.1	Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.5Л3.2	
1.12	Определение Эго-состояний и их анализ /Пр/	1	2	УК-6.1	Л1.2 Л1.5Л2.2 Л2.6Л3.1 Э1 Э2	
1.13	Окно Джогари. Анализ своей личности через окно Джогари /Пр/	1	2	УК-6.1	Л1.4Л2.4Л3.2	
1.14	Идентификация и рефлексия как механизмы самопознания. Барьеры самопознания /Ср/	1	10	УК-6.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3Л3.1 Э1 Э2	
<b>Раздел 2. Психология саморазвития</b>						
2.1	Общая характеристика саморазвития. /Лек/	1	2	УК-6.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.2	
2.2	Учебная конференция "Самопознание и саморазвитие в жизни исторических личностей" /Пр/	1	4	УК-6.1	Л1.1 Л1.3Л2.1Л3.2 Э1 Э2	
2.3	Самопознание и саморазвитие в жизни исторических личностей /Ср/	1	12	УК-6.1	Л1.1Л2.4Л3.1 Э1 Э2	
2.4	Саморазвитие, становление внутреннего мира. /Лек/	1	2	УК-6.1	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.2 Л3.1	
2.5	Просмотр фильма "Мирный воин" и его анализ /Пр/	1	4	УК-6.1	Л1.1Л2.1 Л2.3Л3.2 Э1 Э2	
2.6	Саморазвитие, становление внутреннего мира /Ср/	1	11	УК-6.1	Л1.1 Л1.4 Л1.5Л2.2 Л2.3Л3.2 Э1 Э2	
2.7	Саморазвитие как процесс. Формы саморазвития /Лек/	1	2	УК-6.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1	
2.8	Воля, как фактор саморазвития /Лек/	1	2	УК-6.1	Л1.2 Л1.4Л2.1Л3.2	

2.9	Определение волевых качеств личности /Пр/	1	2	УК-6.1	Л1.1 Л1.5Л2.5Л3.2 Э1 Э2	
2.10	Саморазвитие как процесс. Формы саморазвития. /Ср/	1	12	УК-6.1	Л1.1 Л1.4Л2.3Л3.2 Э1 Э2	
2.11	Самопринятие и самопрогнозирование как механизм саморазвития. /Лек/	1	4	УК-6.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1	
2.12	Тренинг по логоанализу "Оценка себя и прогнозирование саморазвития" /Пр/	1	2	УК-6.1	Л1.1 Л1.4Л2.1 Л2.2Л3.2 Э1 Э2	
2.13	Самопринятие и самопрогнозирование как механизм саморазвития. /Ср/	1	12	УК-6.1	Л1.1 Л1.3Л2.3Л3.2 Э1 Э2	
2.14	Барьеры саморазвития. /Лек/	1	4	УК-6.1	Л1.1 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.5Л3.2	
2.15	Тренинг по логоанализу "Отношения с другими" /Пр/	1	4	УК-6.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3Л3.2 Э1 Э2	
2.16	Обобщающее семинарское занятие /Пр/	1	2	УК-6.1	Л1.2 Л1.4Л2.1Л3.1 Э1 Э2	
2.17	Отношения с другими /Ср/	1	12	УК-6.1	Л1.1 Л1.5Л2.2 Л2.3Л3.2 Э1 Э2	
2.18	Обобщение материала /Контр.раб./	1	0	УК-6.1	Л1.1 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.3 Л2.5Л3.2 Л3.1	Контр.раб.
2.19	/Экзамен/	1	27	УК-6.1	Л1.1 Э1 Э2	

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 5.1. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации

Представлены отдельным документом

### 5.2. Оценочные материалы для диагностического тестирования

Представлены отдельным документом

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Маралов В. Г., Низовских Н. А., Щукина М. А.	Психология саморазвития: Учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2020, электронный ресурс	1

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.2	Шамухаметова Е. С.	Саморазвитие как основа успешной жизнедеятельности личности: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2021, электронный ресурс	1
Л1.3	Гузич М. Э., Грехова И. П.	Самоорганизация и саморазвитие: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2022, электронный ресурс	1
Л1.4	Кузенко С. Е.	Коммуникативные технологии межкультурного взаимодействия и саморазвитие: учебное пособие	Уфа: УГНТУ, 2020, электронный ресурс	1
Л1.5	Зюзина, Н. Н.	Личностный рост и саморазвитие: техники и стратегии: курс лекций	Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2022, электронный ресурс	1
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Иванова И. В.	Саморазвитие личности. Психолого-педагогический аспект: Монография	Калуга: Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, 2013, электронный ресурс	1
Л2.2	Сериков В. В.	Развитие личности в образовательном процессе: Монография	Москва: Логос, 2013, электронный ресурс	1
Л2.3	Шнейдер Л. Б., Акбиева З. С., Цариценцева О. П.	Психология карьеры: Учебник и практикум	Москва: Издательство Юрайт, 2019, электронный ресурс	1
Л2.4	Байлук В. В.	Самопознание и саморазвитие личности в их взаимосвязи: монография	Екатеринбург: ЕАСИ, 2019, электронный ресурс	1
Л2.5	Яремчук С. В., Новгородова Е.Ф., Неживая Е.А.	Саморазвитие и субъективное благополучие современной молодежи: Монография	Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2021, электронный ресурс	1

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
ЛЗ.6	Иванова, И. В.	Саморазвитие личности. Психолого-педагогический аспект: монография	Калуга: Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, 2013, электронный ресурс	1
<b>6.1.3. Методические разработки</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
ЛЗ.1	Шамухаметова Е. С.	Саморазвитие как основа успешной жизнедеятельности личности: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2021	40
ЛЗ.2	Ермолаева М. С.	Тренинг личностного роста: методические рекомендации и задания для практических занятий	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2020, электронный ресурс	1
<b>6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>				
Э1	Официальный сайт Психологические тесты, <a href="https://psyttests.org">https://psyttests.org</a>			
Э2	Сайт психологического тестирования «ТЕСТотека», <a href="http://testoteka.narod.ru">http://testoteka.narod.ru</a>			
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>				
6.3.1.1	Операционная система Microsoft Office, пакет прикладных программ Microsoft Office			
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>				
6.3.2.1	Информационно-правовой портал Гарант.ру, <a href="http://www.garant.ru/">http://www.garant.ru/</a>			
6.3.2.2	Справочная правовая система "Консультат плюс", <a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>			
<b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
7.1	Оснащенная учебной мебелью аудитория.			
7.2	Мультимедийное оборудование, используемое при проведении лекционных, практических и семинарских занятий.			