

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 20.05.2024 11:24:33  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
**«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Председатель КСН  
О.Н.Кузяков



«30» августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины:	Личностное развитие
направление подготовки:	27.03.04 Управление в технических системах
направленность: автоматизированного управления	Интеллектуальные системы и средства
форма обучения:	очная, заочная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 30.08.2021 г. и требованиями ОПОП ВО по направлению подготовки 27.03.04 Управление в технических системах, направленность Интеллектуальные системы и средства автоматизированного управления к результатам освоения дисциплины.

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании кафедры гуманитарных наук и технологий

Протокол № 1 от «30» августа 2021 г.

Заведующий кафедрой



Л.Л. Мехришвили

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой  О.Н. Кузяков

«30» августа 2021 г.

Рабочую программу разработал:

Я.В. Крючева, доцент кафедры ГНТ ИСОУ ТИУ,  
канд. пед. наук, доцент

## **1. Цели и задачи освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины – содействие непрерывному развитию личности, реализации ее индивидуального потенциала, удовлетворение потребностей личности в самоопределении и саморазвитии.

Задачи дисциплины:

1. Определение понятий и целей личностного развития, выделение видов саморазвития и самосовершенствования.
2. Овладение средствами и способами самопознания, самоопределения, саморегуляции и самореализации.
3. Создание условий для коррекции образа «Я» и формирования адекватной «Я-концепции».

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина относится к дисциплинам обязательной части учебного плана.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

знания:

- возможных сфер и направлений личностной самореализации; приемов и технологий целеполагания и целереализации; путей достижения более высоких уровней профессионального и личного развития;

умения:

- формулировать цели профессионального и личностного развития, оценивать свои возможности, реалистичность и адекватность намеченных способов и путей достижения планируемых целей;

владения:

- приемами целеполагания, планирования, реализации необходимых видов деятельности, оценки и самооценки результатов деятельности по решению профессиональных задач; приемами выявления и осознания своих возможностей, личностных и профессионально-значимых качеств с целью их совершенствования

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплины «Русский язык и деловая коммуникация» и служит основой для освоения дисциплины «Философия».

## **3. Результаты обучения по дисциплине**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине (модулю)
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Понимает важность самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда; демонстрирует умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие управлять своей познавательной деятельностью; самостоятельно планирует, корректирует траекторию своего профессионального развития; эффективно планирует собственное время	Знать (З1): знает возможности и варианты личностного роста индивида
		Уметь (У1): умеет использовать методы самообразования и саморегуляции поведения
		Владеть (В1): владеет методами исследования особенностей мотивационной и эмоциональной сферы личности; самооценки личности

#### 4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 часа.

Таблица 4.1.

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия		
очная	1/2	-	36	-	36	зачет
заочная	1/2	-	10	-	62	зачет

#### 5. Структура и содержание дисциплины

##### 5.1. Структура дисциплины

##### - очная форма обучения (ОФО)

Таблица 5.1.1

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	1	Саморазвитие и личностный рост	-	16	-	16	32	УК-6.1	Тренинговые упражнения, практические задания
2	2	Основы самоорганизации и самообразования	-	20	-	20	40	УК-6.1	Эссе, реферат, деловая игра
3	Зачет		-	-	-	-	-	УК-6.1	
Итого:			-	36	-	36	72		

##### - заочная форма обучения (ЗФО)

Таблица 5.1.2

№ п/п	Структура дисциплины		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				

1	1	Саморазвитие и личностный рост	-	6	-	18	34	УК-6.1	Тренинговые упражнения, практические задания
2	2	Основы самоорганизации и эффективного взаимодействия	-	4	-	20	34	УК-6.1	Эссе, реферат, деловая игра
3	Контрольная работа		-	-	-	20	20	УК-6.1	Устная защита
3	Зачет		-	-	-	4	4		
Итого:			-	10	-	62	72		

### **- очно-заочная форма обучения (ОЗФО)**

Не реализуется.

## 5.2. Содержание дисциплины.

### 5.2.1. Содержание разделов дисциплины (дидактические единицы).

#### **Раздел 1. «Саморазвитие и личностный рост».**

##### **Тема 1: Введение**

Знакомство, безопасность, постановка целей. Ресурсы. Ценности и смыслы. Восприятие себя и партнера.

##### **Тема 2: Понятие личности в психологии**

Основные характеристики личности. Структура личности с позиций психологов разных направлений. Основные концепции развития личности.

##### **Тема 3: Личностный потенциал**

Индивидуальные психологические особенности личности. Темперамент. Характер. Способности. Воля как форма активности личности. Волевые качества личности и условия воспитания воли.

##### **Тема 4: Препятствия и ресурсы личностного развития**

Определение жизненных стратегий. Развитие способности к самоанализу. Жизненные цели. Моя будущая профессия. Мои планы на будущее. Барьеры личностного роста, ресурсы личностного роста.

#### **Раздел 2. «Основы самоорганизации и эффективного взаимодействия»**

##### **Тема 5: Самоорганизация обучения в вузе**

Адаптация к условиям обучения в ВУЗе. Управление ресурсами учебной деятельности на ближайший семестр. Индивидуальные затруднения в планировании учебной и внеучебной студенческой деятельности. Ценности и смыслы в контексте учебной деятельности. Коллективный образ идеального студента с выделением (указанием) ресурсов учебной коллективной и индивидуальной деятельности.

##### **Тема 6: Условия и способы эффективного общения**

Понятие общения. Виды и функции общения. Формирование коммуникативной компетентности. Эмпатия в группе. Развитие навыков эффективного общения. Мой статус в группе. Коммуникативные барьеры.

##### **Тема 7: Основы бесконфликтного взаимодействия**

Понятие конфликта. Виды и причины конфликтов. Структура и динамика конфликта. Тактики поведения в конфликтной ситуации. Преодоление конфликтов.

##### **Тема 8: Приемы и техники саморегуляции**

Понятие эмоциональной устойчивости. Формирование позитивного восприятия себя. Развитие способности к конструктивному разрешению проблем. Понятие стресса и

стрессоустойчивости. Психотехнические приемы оказания помощи в острых стрессовых ситуациях. Развитие навыков психологической саморегуляции.

### 5.2.2. Содержание дисциплины по видам учебных занятий.

#### Лекционные занятия

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены.

#### Практические занятия

Таблица 5.2.1

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема лекции
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	1	4	2	0	Введение
2		4	2	0	Понятие личности в психологии
3		4	2	0	Личностный потенциал
4		6	0	0	Препятствия и ресурсы личностного развития
5	2	4	0	0	Самоорганизация обучения в вузе
6		4	2	0	Условия и способы эффективного общения
7		4	2	0	Основы бесконфликтного взаимодействия
8		6	0	0	Приемы и техники саморегуляции
Итого:		36	10	0	

#### Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены

#### Самостоятельная работа студента

Таблица 5.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема	Вид СРС
		ОФО	ЗФО	ОФО		
1	1	5	5	0	Введение	Написание эссе
2		4	4	0	Понятие личности в психологии	
3		3	5	0	Личностный потенциал	Написание реферата
4		4	4	0	Препятствия и ресурсы личностного развития	Анализ практических ситуаций
5	2	5	5	0	Самоорганизация обучения в вузе	Заполнение дневника самонаблюдений
6		5	5	0	Условия и способы эффективного общения	Анализ практических ситуаций
7		5	5	0	Основы бесконфликтного взаимодействия	Написание эссе
8		5	5	0	Приемы и техники саморегуляции	Выполнение письменных домашних заданий
9		0	20	0	Представлено 5 вариантов контрольных работ	Выполнение контрольной работы
10	1,2	-	4	0		Подготовка к зачету
Итого:		36	62	0		

5.2.3. Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

– тренинг (практические занятия);

- работа в малых группах (практические занятия);
- разбор практических ситуаций (практические занятия).

## **6. Тематика курсовых работ/проектов**

Курсовые работы/проекты учебным планом не предусмотрены.

## **7. Контрольные работы**

### **7.1. Методические указания для выполнения контрольных работ.**

Цель выполнения контрольной работы – закрепление у обучающихся теоретических знаний и приобретение практических навыков развития личности, навыков самоорганизации и самообразования, управления собственным временем.

Контрольная работа состоит из основных требований, предъявляемых к контрольной работе, общих правил для печатных текстов, этапов подготовки контрольной работы, а также тематики контрольных работ и практических заданий.

Большое внимание уделяется: содержанию работы, ее структуре, объему, форме изложения материала и ее оформлению.

Контрольной работе должны быть присущи: самостоятельность в обобщении изученного материала, оценка различных точек зрения на проблему, собственное осмысление проблемы на основе теоретических знаний, связь с профессиональной деятельностью специалиста, строгость изложения и логическая завершенность работы.

В структуру работы входят следующие составные части: титульный лист, план работы, введение, основное содержание, заключение, список использованной литературы.

Выполнение контрольной работы обучающийся должен начинать с изучения задания, методических указаний к его выполнению и курса практических занятий. По требованию руководителя следует собрать и изучить рекомендуемую литературу, выполнить тематический поиск информации, в том числе через информационно-телекоммуникационные сети общего доступа.

Трудоемкость выполнения контрольной работы – 20 часов.

### **7.2. Тематика контрольных работ.**

Всего представлено 5 вариантов контрольных работ. Предусмотрено выполнение одной контрольной работы на тему: «Основы целеполагания» / «Понятие мотивации и классификация мотивов» / «Темперамент и его роль в профессиональной деятельности» / «Понятие Я-концепции в теории К.Роджерса» / «Понятие и виды общения»

## 8. Оценка результатов освоения дисциплины

8.1. Критерии оценивания степени полноты и качества освоения компетенций в соответствии с планируемыми результатами обучения приведены в Приложении 1.

8.2. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся очной формы обучения представлена в таблице 8.1.

Таблица 8.1

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1 текущая аттестация		
1	Написание эссе	0...5
2	Заполнение дневника самонаблюдений	0...10
3	Выполнение практических заданий	0...10
	<b>ИТОГО за первую текущую аттестацию</b>	<b>0...25</b>
2 текущая аттестация		
4	Выполнение письменных домашних заданий	0...10
5	Участие в тренинге	0...10
6	Деловая игра	0...5
7	Защита реферата	0...10
	<b>ИТОГО за вторую текущую аттестацию</b>	<b>0...35</b>
3 текущая аттестация		
8	Выполнение практических заданий	0...10
9	Написание эссе	0...10
10	Заполнение дневника самонаблюдений	0...10
11	Участие в тренинге	0...10
	<b>ИТОГО за третью текущую аттестацию</b>	<b>0...40</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>0...100</b>

8.3. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся заочной формы обучения представлена в таблице 8.2.

Таблица 8.2

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1	Выполнение практических заданий	0...15
2	Выполнение письменных домашних заданий	0...10
3	Участие в тренинге	0...20
4	Заполнение дневника самонаблюдений	0...15
5	Написание эссе	0...10
6	Выполнение контрольной работы	0...15
7	Защита контрольной работы	0...15
	<b>ВСЕГО</b>	<b>100</b>

## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:



- ЭБС «Издательства Лань»;
- ЭБС «Электронного издательства ЮРАЙТ»;
- Собственная полнотекстовая база (ПБД) БИК ТИУ;
- Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU»;
- ЭБС «IPRbooks»;
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВО РГУ нефти и газа имени И.М. Губкина;
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВПО УГНТУ (г. Уфа);
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВПО УГТУ (г. Ухта);
- ЭБС «Перспект»;
- ЭБС «Консультант студент».

9.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в т.ч. отечественного производства:

1. Microsoft Office Professional Plus;
2. Windows 8.

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

Помещения для проведения всех видов работы, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимым оборудованием и техническими средствами обучения.

Таблица 10.1

№ п/п	Перечень оборудования, необходимого для освоения дисциплины/модуля	Перечень технических средств обучения, необходимых для освоения дисциплины/модуля (демонстрационное оборудование)
1	-	Комплект мультимедийного оборудования: проектор, экран, компьютер, акустическая система. Локальная и корпоративная сеть

## **11. Методические указания по организации СРС**

### 11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Практические занятия организуются с использованием интерактивных методов обучения (тренинг, деловые игры, работа в группе). Тренинг предполагает совмещение информационной подготовки и тренировочных («игровых») упражнений с последующим анализом ситуаций, возникающих в ходе их выполнения. Для эффективной работы обучающиеся должны иметь дневник самонаблюдений. В процессе подготовки к практическим занятиям обучающиеся могут прибегать к консультациям преподавателя. Порядок выполнения тренинговых занятий изложен в следующих методических указаниях:

## 11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы.

Самостоятельная работа обучающихся заключается в получении заданий (тем) у преподавателя для индивидуального освоения. Преподаватель на занятии дает рекомендации необходимые для освоения материала. В ходе самостоятельной работы обучающиеся должны выполнить практические задания и заполнить дневник самонаблюдения. Обучающиеся должны понимать содержание выполненной работы (знать определения понятий, уметь разъяснить значение и смысл любого термина, используемого в работе и т.п.).

**Планируемые результаты обучения для формирования компетенции  
и критерии их оценивания**

Дисциплина: **Личностное развитие**

Код, направление подготовки: **27.03.04 Управление в технических системах**

Направленность: **Интеллектуальные системы и средства автоматизированного управления**

Код компетенции	Код, наименование ИДК	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
УК-6	УК-6.1. Понимает важность самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда; демонстрирует умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие управлять своей познавательной деятельностью; самостоятельно планирует, корректирует траекторию своего профессионального развития; эффективно планирует собственное время	Знать (З1): знает возможности и варианты личностного роста индивида	Не способен назвать возможности и варианты личностного роста индивида	Демонстрирует отдельные знания о возможности и вариантах личностного роста индивида	Демонстрирует достаточные знания о возможностях и вариантах личностного роста индивида	Демонстрирует исчерпывающие знания о возможностях и вариантах личностного роста индивида
		Уметь (У1): умеет использовать методы самообразования и саморегуляции поведения	Не умеет использовать методы самообразования и саморегуляции поведения	Умеет использовать методы самообразования и саморегуляции поведения, допуская значительные неточности и погрешности	Умеет использовать методы самообразования и саморегуляции поведения, допуская незначительные неточности	В совершенстве умеет использовать методы самообразования и саморегуляции поведения
		Владеть (В1): владеет методами исследования особенностей мотивационной и эмоциональной сферы личности; самооценки личности	Не владеет методами исследования особенностей мотивационной и эмоциональной сферы личности; самооценки личности	Владеет методами исследования особенностей мотивационной и эмоциональной сферы личности; самооценки личности, допуская ряд ошибок	Хорошо владеет методами исследования особенностей мотивационной и эмоциональной сферы личности; самооценки личности, допуская незначительные ошибки	В совершенстве владеет навыком исследования особенностей мотивационной и эмоциональной сферы личности; самооценки личности

## КАРТА

## обеспеченности дисциплины учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина: **Личностное развитие**Код, направление подготовки: **27.03.04 Управление в технических системах**Направленность: **Интеллектуальные системы и средства автоматизированного управления**

№ п/п	Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания	Количество экземпляров БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие электронного варианта в ЭБС (+/-)
1	Рамендик, Д.М. Тренинг личностного роста [Текст]: Учебник и практикум / Д. М. Рамендик. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 179 с.	ЭР	30	100	+
2	Наймушина, А.Г. Психологический практикум [Текст]: учебник для студентов вузов/ А. Г. Наймушина, В. Л. Моложавенко : ТюмГНГУ. - Тюмень:	56	30	100	+

ЭР – электронный ресурс для автора. пользователей доступен через Электронный каталог/Электронную библиотеку ТИУ <http://webirbis.tsogu.ru/>

Заведующий кафедрой  
«30» августа 2021 г.



Л.Л. Мехришвили

Директор БИК



Д.Х. Каюкова  
2021 г

**Дополнения и изменения  
к рабочей программе дисциплины (модуля)**

на 20\_ - 20\_ учебный год

В рабочую программу вносятся следующие дополнения (изменения):

---

---

---

---

---

Дополнения и изменения внес:

\_\_\_\_\_ (должность, ученое звание, степень) \_\_\_\_\_ (подпись)  
(И.О. Фамилия)

Дополнения (изменения) в рабочую программу рассмотрены и одобрены на заседании кафедры

\_\_\_\_\_.  
(наименование кафедры)

Протокол от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ И.О. Фамилия.

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий выпускающей кафедрой \_\_\_\_\_ И.О. Фамилия.

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.