


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о документе  
ФИО: Клочков Юрий Сергеевич  
Должность: и.о. ректора  
Дата подписания: 25.04.2024 17:06:06  
Уникальный программный ключ:  
4e7c4ea90328ec8e65c5d8058549a2538d7400d1

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

**УТВЕРЖДАЮ**

Председатель КСН

 И.М. Ковенский

«30» 08 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дисциплины: Личностное развитие

направление подготовки: 28.03.03 Наноматериалы

направленность (профиль): Наноматериалы

форма обучения: очная

Рабочая программа разработана в соответствии с утвержденным учебным планом от 30.08.2021 г. и требованиями ОПОП ВО по направлению подготовки 28.03.03 Наноматериалы, направленность (профиль) Наноматериалы к результатам освоения дисциплины "Личностное развитие".

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании кафедры гуманитарных наук и технологий

Протокол № 1 от «30» августа 2021 г.

Заведующий кафедрой  Л.Л. Мехришвили

СОГЛАСОВАНО:

И.о. заведующего выпускающей кафедрой  Н.М. Хлынова

«30» 08 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 непрерывной реализации индивидуального потенциала личности студента в саморазвитии на пути к личностной самореализации.

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 элективным 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 служит основой для освоения дисциплин «Философия», «Проектная деятельность».

## 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
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1 Эффективно управляет собственным временем.	Знать: З1 методы самообразования и саморегуляции поведения
		Уметь: У1 составлять долгосрочные и краткосрочные планы, организовывать свое время
		Владеть: В1 методами управления собственным временем
	УК-6.2 Планирует траекторию своего профессионального развития и предпринимает шаги по её реализации.	Знать: З2 возможности и варианты личностного роста индивида
		Уметь: У2 предпринимать шаги по реализации траектории своего профессионального развития
		Владеть: В2 навыками личностного роста индивида
УК-6.3 Использует предоставляемые	Знать: З3 навыки выстраивания и реализации траектории саморазвития	

	возможности для приобретения новых знаний и навыков.	Уметь: У3 выстраивать и реализовывать траектории саморазвития
		Владеть: В3 методами исследования особенностей мотивационной и эмоциональной сферы личности; самооценки личности

#### 4. Объем дисциплины

Общий объем дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 часов.

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	18	34	0	56	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	8	14	-	20	42	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3	Входной контроль (Приложение 6 комплект тестовых заданий для входного контроля), Тренинговые упражнения (Приложение 1 комплект тренинговых упражнений), практические задания (Приложение 2 комплект практических заданий), эссе (Приложение 3 комплект тем эссе), реферат (Приложение 4 комплект тем рефератов)
2	2	Основы самоорганизации и эффективного взаимодействия	10	20	-	32	62	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3	Тренинговые упражнения (Приложение 1 комплект тренинговых упражнений), практические задания (Приложение 2 комплект практических заданий), эссе (Приложение 3 комплект тем эссе), деловая игра

									(Приложение 5 деловая игра)
3	Зачет	-	-	-	4	4	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3	Вопросы к зачету (Приложение 7 комплект вопросов к зачету)	
Итого:		18	34	-	56	108			

**- заочная форма обучения (ЗФО)**

Не реализуется.

**- 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

Таблица 5.2.1

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема лекции
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	1	2	-	-	Введение
2		2	-	-	Понятие личности в психологии
3		2	-	-	Личностный потенциал
4		2	-	-	Препятствия и ресурсы личностного развития
5	2	2	-	-	Самоорганизация обучения в вузе
6		2	-	-	Условия и способы эффективного общения
7		2	-	-	Основы бесконфликтного взаимодействия
8		4	-	-	Приемы и техники саморегуляции
Итого:		18	-	-	

### Практические занятия

Таблица 5.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.			Тема практического занятия
		ОФО	ЗФО	ОЗФО	
1	1	4	-	-	Введение
2		4	-	-	Понятие личности в психологии
3		4	-	-	Личностный потенциал
4		4	-	-	Препятствия и ресурсы личностного развития
5	2	4	-	-	Самоорганизация обучения в вузе
6		4	-	-	Условия и способы эффективного общения
7		4	-	-	Основы бесконфликтного взаимодействия
8		6	-	-	Приемы и техники саморегуляции
Итого:		34	-	-	

### Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены

### Самостоятельная работа студента

Таблица 5.2.3

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

Итого:	56	-	-		
--------	----	---	---	--	--

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

- визуализация учебного материала в PowerPoint в диалоговом режиме (лекционные 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

Контрольные работы учебным планом не предусмотрены

### 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	Тренинговые упражнения	0...10
3	Выполнение практических заданий	0...10
	ИТОГО за первую текущую аттестацию	0...25
2 текущая аттестация		
4	Выполнение практических заданий	0...10
5	Тренинговые упражнения	0...10
6	Деловая игра	0...5
7	Защита реферата	0...10
	ИТОГО за вторую текущую аттестацию	0...35
3 текущая аттестация		
8	Выполнение практических заданий	0...10
9	Написание эссе	0...10
10	Тренинговые упражнения	0...10
11	Защита реферата	0...10
	ИТОГО за третью текущую аттестацию	0...40
	<b>ВСЕГО</b>	<b>0...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»;
- Электронный каталог/Электронная библиотека 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 ВО УГНТУ (г. Уфа);
- Научно-техническая библиотека ФГБОУ ВО 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. Microsoft Windows;
3. Zoom.

## 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	-	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа; групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации: Моноблок (или компьютер в комплекте); проектор; акустическая система (колонки) (при наличии); интерактивная доска (или мультимедийная доска). Локальная и корпоративная сеть.
2	-	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (практические занятия); групповых и индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации: Моноблок (или компьютер в комплекте); проектор; акустическая система (колонки) (при наличии); интерактивная доска (или мультимедийная доска). Локальная и корпоративная сеть.
3	-	Помещение для самостоятельной работы обучающихся с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду: Учебная мебель: Учебные столы, стулья, доска аудиторная Компьютер в комплекте – 5 шт.
4	-	Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: Столы, стулья, шкафы, стеллаж



## **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.

### **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 обучающимся нужно 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 направления: 28.03.03 Наноматериалы

Направленность (профиль): Наноматериалы

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение все	УК-6.1 Эффективно управляет собственным временем.	Знать: 31 методы самообразования и саморегуляции поведения	Не способен назвать методы самообразования и саморегуляции поведения	Демонстрирует отдельные знания о методах самообразования и саморегуляции поведения, допуская значительные неточности	Демонстрирует достаточные знания о методах самообразования и саморегуляции поведения, допуская незначительные неточности	Демонстрирует исчерпывающие знания о методах самообразования и саморегуляции поведения
		Уметь: У1 составлять долгосрочные и краткосрочные планы, организовывать свое время	Не умеет составлять долгосрочные и краткосрочные планы, организовывать свое время	Умеет составлять долгосрочные и краткосрочные планы, организовывать свое время, допуская значительные неточности	Умеет составлять долгосрочные и краткосрочные планы, организовывать свое время, допуская незначительные неточности	В совершенстве умеет составлять долгосрочные и краткосрочные планы, организовывать свое время
		Владеть: В1 методами управления собственным временем	Не владеет методами управления собственным временем	Владеет методами управления собственным временем на низком уровне	Владеет методами управления собственным временем на среднем уровне	В совершенстве владеет методами управления собственным временем
	УК-6.2. Планирует траекторию своего профессионального развития и предпринимает шаги по её реализации.	Знать: 32 возможности и варианты личностного роста индивида	Не способен назвать возможности и варианты личностного роста индивида	Демонстрирует отдельные знания о возможностях 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

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения			
			1-2	3	4	5
		Уметь: У2 предпринимать шаги по реализации траектории своего профессионального развития	Не умеет предпринимать шаги по реализации траектории своего профессионального развития	Умеет предпринимать шаги по реализации траектории своего профессионального развития допуская значительные неточности	Умеет составлять предпринимать шаги по реализации траектории своего профессионального развития допуская незначительные неточности	В совершенстве умеет предпринимать шаги по реализации траектории своего профессионального развития
		Владеть: В2 навыками личностного роста индивида	Не владеет навыками личностного роста индивида	Владеет навыками личностного роста индивида на низком уровне	Владеет навыками личностного роста индивида на среднем уровне	В совершенстве владеет навыками личностного роста индивида
	УК-6.3. Использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков.	Знать: З3 навыки выстраивания и реализации траектории саморазвития	Не способен назвать навыки выстраивания и реализации траектории саморазвития	Демонстрирует отдельные знания о навыках выстраивания и реализации траектории саморазвития	Демонстрирует достаточные знания о навыках выстраивания и реализации траектории саморазвития	Демонстрирует исчерпывающие знания о навыках выстраивания и реализации траектории саморазвития
		Уметь: У3 выстраивать и реализовывать траектории саморазвития	Не умеет выстраивать и реализовывать траектории саморазвития	Умеет выстраивать и реализовывать траектории саморазвития допуская значительные неточности	Умеет выстраивать и реализовывать траектории саморазвития допуская незначительные неточности	В совершенстве умеет выстраивать и реализовывать траектории саморазвития
		Владеть: В3 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, на низком уровне	Владеет методами исследования особенностей мотивационной и эмоциональной сферы личности; самооценки личности на среднем уровне	В совершенстве владеет навыком исследования особенностей мотивационной и эмоциональной сферы личности; самооценки личности

