

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Косенок Сергей Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 24.06.2026 15:05:35
Уникальный программный ключ:
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

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

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР

_____ Е.В. Коновалова

11 июня 2025 г., протокол УМС №5

МОДУЛЬ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН

Основы саморазвития и личностного роста

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Безопасность жизнедеятельности	
Учебный план	bz200301-ОТиПБ-25-1.plx 20.03.01 Техносферная безопасность Направленность (профиль): Охрана труда и промышленная безопасность	
Квалификация	Бакалавр	
Форма обучения	заочная	
Общая трудоемкость	5 ЗЕТ	
Часов по учебному плану	180	Виды контроля на курсах: экзамены 1
в том числе:		
аудиторные занятия	8	
самостоятельная работа	163	
часов на контроль	9	

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
	уп	рп		
Лекции	4	4	4	4
Практические	4	4	4	4
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8	8	8	8
Сам. работа	163	163	163	163
Часы на контроль	9	9	9	9
Итого	180	180	180	180

Программу составил(и):

доктор биол. н., 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 11.06.2025 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Безопасность жизнедеятельности

И.о. зав. кафедрой канд. техн. наук, доцент Кузнецова Ю.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
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Введение в профессиональную деятельность
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
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

3.1	Знать:
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;
3.2	Уметь:
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
	Раздел 1. Психология самопознания					
1.1	Общая характеристика самопознания /Лек/	1	0,5	УК-6.1	Л1.1 Л1.5Л2.2 Л2.3Л3.1	
1.2	Тренинг "Теплый стул" /Пр/	1	0	УК-6.1	Л1.1 Л1.3 Л1.5Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.3	Тренинг "Альтер-Эго" /Пр/	1	0	УК-6.1	Л1.3 Л1.5Л2.1 Л2.2Л3.2 Э2	
1.4	Общая характеристика самопознания /Ср/	1	24	УК-6.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.3 Л2.5Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	

1.5	Самопознание как процесс: цели, мотивы, способы, результаты. /Лек/	1	0	УК-6.1	Л1.1 Л1.4Л2.2Л3.2	
1.6	Определение уровня самооценки. /Пр/	1	0,5	УК-6.1	Л1.1Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2	
1.7	Самопознание как жизненный процесс /Ср/	1	20	УК-6.1	Л1.1Л2.1 Л2.3Л3.1 Э1 Э2	
1.8	Идентификация и рефлексия как механизмы самопознания. Барьеры самопознания. /Лек/	1	0,5	УК-6.1	Л1.1 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.2	
1.9	Исследование самоотношения и рефлексии /Пр/	1	0,5	УК-6.1	Л1.1 Л1.4Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
1.10	Барьеры самопознания /Пр/	1	0,5	УК-6.1	Л1.3 Л1.5Л2.1 Л2.3Л3.1 Э1	
1.11	Трансактный анализ. Эго- состояния /Лек/	1	0,5	УК-6.1	Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.5Л3.1	
1.12	Определение Эго-состояний и их анализ /Пр/	1	0,5	УК-6.1	Л1.2 Л1.5Л2.2 Л2.6Л3.2 Э1 Э2	
1.13	Окно Джогари. Анализ своей личности через окно Джогари /Пр/	1	0,5	УК-6.1	Л1.4Л2.4Л3.1	
1.14	Идентификация и рефлексия как механизмы самопознания. Барьеры самопознания /Ср/	1	25	УК-6.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3Л3.2 Э1 Э2	
Раздел 2. Психология саморазвития						
2.1	Общая характеристика саморазвития. /Лек/	1	0	УК-6.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1	
2.2	Учебная конференция "Самопознание и саморазвитие в жизни исторических личностей" /Пр/	1	0	УК-6.1	Л1.1 Л1.3Л2.1Л3.1 Э1 Э2	
2.3	Самопознание и саморазвитие в жизни исторических личностей /Ср/	1	25	УК-6.1	Л1.1Л2.4Л3.2 Э1 Э2	
2.4	Саморазвитие, становление внутреннего мира. /Лек/	1	0,5	УК-6.1	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2	
2.5	Просмотр фильма "Мирный воин" и его анализ /Пр/	1	0	УК-6.1	Л1.1Л2.1 Л2.3Л3.1 Э1 Э2	
2.6	Саморазвитие, становление внутреннего мира /Ср/	1	25	УК-6.1	Л1.1 Л1.4 Л1.5Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2	
2.7	Саморазвитие как процесс. Формы саморазвития /Лек/	1	0,5	УК-6.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.2	
2.8	Воля, как фактор саморазвития /Лек/	1	0,5	УК-6.1	Л1.2 Л1.4Л2.1Л3.1	

2.9	Определение волевых качеств личности /Пр/	1	0,5	УК-6.1	Л1.1 Л1.5Л2.5Л3.1 Э1 Э2	
2.10	Саморазвитие как процесс. Формы саморазвития. /Ср/	1	20	УК-6.1	Л1.1 Л1.4Л2.3Л3.1 Э1 Э2	
2.11	Самопринятие и самопрогнозирование как механизм саморазвития. /Лек/	1	0,5	УК-6.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.2	
2.12	Семинар по логоанализу "Оценка себя и прогнозирование саморазвития" /Пр/	1	1	УК-6.1	Л1.1 Л1.4Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2	
2.13	Самопринятие и самопрогнозирование как механизм саморазвития. /Ср/	1	12	УК-6.1	Л1.1 Л1.3Л2.3Л3.1 Э1 Э2	
2.14	Барьеры саморазвития. /Лек/	1	0,5	УК-6.1	Л1.1 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.5Л3.1	
2.15	Тренинг по логоанализу "Отношения с другими" /Пр/	1	0	УК-6.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.3Л3.1 Э1 Э2	
2.16	Обобщающее семинарское занятие /Пр/	1	0	УК-6.1	Л1.2 Л1.4Л2.1Л3.2 Э1 Э2	
2.17	Отношения с другими /Ср/	1	12	УК-6.1	Л1.1 Л1.5Л2.2 Л2.3Л3.1 Э1 Э2	
2.18	Обобщение материала /Контр.раб./	1	0	УК-6.1	Л1.1 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.3 Л2.5Л3.1 Л3.2	Контр.раб.
2.19	/Экзамен/	1	9	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
6.1.2. Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	♦?ванова ♦?. 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: ♦?здательство 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
Л2.6	Иванова, И. В.	Саморазвитие личности. Психолого-педагогический аспект: монография	Калуга: Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, 2013, электронный ресурс	1

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Ермолаева М. С.	Тренинг личностного роста: методические рекомендации и задания для практических занятий	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2020, электронный ресурс	1
Л3.2	Шамухаметова Е. С.	Саморазвитие как основа успешной жизнедеятельности личности: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2021	40

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Официальный сайт Психологические тесты, https://psyttests.org
Э2	Сайт психологического тестирования «ТЕСТотека», http://testoteka.narod.ru

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Операционная система Microsoft Office, пакет прикладных программ Microsoft Office
---------	---

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	Информационно-правовой портал Гарант.ру, http://www.garant.ru/
6.3.2.2	Справочная правовая система "Консультат плюс", http://www.consultant.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Оснащенная учебной мебелью аудитория.
7.2	Мультимедийное оборудование, используемое при проведении лекционных, практических и семинарских занятий.