

Аннотация
рабочей программы дисциплины
«Психология саморазвития»
Направление подготовки: 37.03.01 Психология
Направленность (профиль): Общий профиль
Квалификация: бакалавр

Цель и задачи изучения дисциплины	Целью изучения дисциплины является познание психических механизмов саморазвития, саморегуляции и самореализации, необходимых для становления своего «Я-образа», продуктивного взаимообогащающего общения с людьми и формирования необходимых для психолога профессиональных качеств. Задачи дисциплины: 1. овладеть основными категориями саморазвития; 2. сформировать представления об условиях развития самопознания и саморазвития; 3. овладеть методиками и техниками самопознания и саморазвития; 4. научиться понимать самого себя, иметь адекватную «Я-концепцию»; 5. формировать гуманистическую позицию по отношению к людям; 6. овладеть приемами и способами саморегуляции, позволяющими максимально использовать во благо обществу и ближнему свой личностный потенциал
Место дисциплины в учебном плане	Б1.В.10
Общая трудоемкость дисциплины з.е/ часов	3/108
Семестр	1
Формируемые компетенции	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни ПК-6. способен к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт социальным группам и отдельным лицам (клиентам) способен к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт социальным группам

	и отдельным лицам (клиентам)
Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины	Знать: (УК-6) как использовать методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей. (ПК-6) закономерности процессов становления, формирования и развития человека как социального индивида и личности, групп и организаций Уметь: (УК-6) определять приоритеты собственной деятельности, с учётом требований рынка труда и предложений образовательных услуг для личностного развития и выстраивания траектории профессионального роста (ПК-6) качественно и успешно проводить консультативную и коррекционную работу с индивидами и группами. Владеть: (УК-6) методами логического и аргументированного анализа результатов своей деятельности (ПК-6) навыками работы с проблемным полем отдельной личности, семьи, группы людей и организации, его диагностики.
Содержание дисциплины	Раздел 1 Тема: Общая характеристика самопознания. /лек.з/ Тема: Общая характеристика самопознания./пр.з/ Тема: Общая характеристика самопознания. /сам.р/ Тема Значение самопознания в жизни человека. /лек.з/ Тема: Значение самопознания в жизни человека. /пр.з/ Тема: Значение самопознания в жизни человека. /сам.р/ Тема: Сферы и области самопознания. /лек.з/ Тема: Сферы и области самопознания. /пр.з/ Тема: Сферы и области самопознания. /сам.р/ Тема: Самопознание как структурный компонент самосознания человека /лек.з/ Тема: Самопознание как структурный компонент самосознания человека /пр.з/ Тема: Самопознание как структурный компонент самосознания человека /сам.р/ Тема: Самопознание как процесс. /лек.з/ Тема: Самопознание как процесс /пр.з/ Тема: Самопознание как процесс. /сам.р/ Тема: Цели, мотивы, способы и результаты самопознания /лек.з/ Тема: Цели, мотивы, способы и результаты самопознания /пр.з/ Тема Цели, мотивы, способы и результаты самопознания /сам.р/ Тема: Идентификация как механизм самопознания. /лек.з/ Тема: Идентификация как механизм самопознания. /пр.з/ Тема: Идентификация как механизм самопознания /сам.р/ Тема: Рефлексия как механизм самопознания. /лек.з/ Тема: Рефлексия как механизм самопознания. /пр.з/ Тема: Рефлексия как механизм самопознания. /сам.р/ Тема: Барьеры самопознания /лек.з/ Тема: Барьеры самопознания. /пр.з/ Тема: Барьеры самопознания. /сам.р/

Виды учебной работы	Лекции, практические занятия, тесты, самостоятельная работа.
Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	
<i>а) основная литература</i>	
1. Минюрова, С.А. Психология самопознания и саморазвития: учебник / С.А. Минюрова.- 2-е изд. стер. - Москва: ФЛИНТА, 2016.- 480 с. - ISBN 78-5-9765-2231-2. - URL: https://new.znaniyum.com/catalog/product/1037635 - Текст: электронный. 2. Щукина М.А. Психология саморазвития личности: монография / М. А. Щукина. – Санкт- Петербург: Издательство СПбГУ, 2015.- 348 с.- ISBN 978-5-288-05622-2. – URL: https://new.znaniyum.com/catalog/product/941690 - Режим доступа: по подписке. – Текст: электронный.	
<i>б) дополнительная учебная литература</i>	
1. Яремчук, С. В. Саморазвитие и субъективное благополучие современной молодежи : монография / С.В. Яремчук, Е.Ф. Новгородова .- Москва : ИНФРА-М, 2018. – 142 с. - ISBN 978-5-16-102530-7. - URL: https://new.znaniyum.com/catalog/product/946443 - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.	
<i>в) ресурсы Интернет</i>	
1. Федеральный портал «Российское образование»- https://edu.ru/documents/ 2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – http://school-collection.edu.ru/ 3. Базы данных Scopus издательства Elsevirhttp://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic. 4. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - http://fgosvo.ru. 5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) –http://edu.ru. 6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – http://school-collection.edu.ru. 7. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») – http://window/edu.ru.	
Форма промежуточной аттестации	экзамен.
Разработчик	Байчорова Л. Ш.