

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Фурсов Владимир Александрович

Должность: И.о. директора Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского
федерального университета

Дата подписания: 10.06.2026 12:49:04

Уникальный программный ключ:

1c378726a41fd0143ae5bccc8ba81860b00daa62

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Пятигорский институт (филиал) «СКФУ»

Методические указания

по выполнению практических работ

по дисциплине «Технологии личностного и профессионального развития»

для студентов направления подготовки

38.04.04 Государственное и муниципальное управление

Направленность (профиль): «Государственное управление экономическим
развитием»

Пятигорск
2026

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

Тема 1. Саморазвитие личности: теоретико-методологические основы

Практическое занятие № 1

Тема 2. Саморазвитие личности и личностно-профессиональное самоопределение и самореализация

Практическое занятие № 2

Тема 3. Технологии интеллектуально-личностного саморазвития

Практическое занятие № 3,4

Тема 4. Социально-коммуникативные основы профессионально личностного саморазвития

Практическое занятие № 5

Тема 5. Индивидуальная программа профессионально-личностного роста и саморазвития

Практическое занятие № 6,7

Тема 6. Профессиональная деструкция личности

Практическое занятие № 8, 9

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ВВЕДЕНИЕ

Целью освоения дисциплины «Технологии личностного и профессионального развития» является формирование набора универсальных и общепрофессиональных компетенций (УК-1; УК-6, ОПК-7) будущего магистра по направлению подготовки 38.04.04 Государственное и муниципальное управление.

Основной целью курса «Технологии личностного и профессионального развития» является повышение уровня личностной и профессиональной зрелости магистрантов для эффективного их включения в профессиональную деятельность на основе осознания своих индивидуальных возможностей и способностей.

Задачами освоения дисциплины «Технологии личностного и профессионального развития» являются:

- формирование знаний об основах, направлениях, источниках и способах совершенствования профессиональной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста и требований рынка труда;
- формирование умений применять современные коммуникативные технологии и анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия.

Дисциплина Технологии личностного и профессионального развития входит в базовую часть дисциплин ОП ВО подготовки магистра направления 38.04.04 Государственное и муниципальное управление (профиль: Государственное регулирование экономики и реализуется на промежуточной стадии в 1 семестре).

Объектом изучения данной дисциплины является процесс личностного и профессионального развития магистра.

Предметом изучения дисциплины технологии личностного и профессионального развития.

Тема 1. Саморазвитие личности: теоретико-методологические основы.

Практическое занятие № 1

Цель: формирование знаний о теоретико-методологических основах саморазвития личности.

Организационная форма: собеседование

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Студент будет знать: теоретико-методологические основы саморазвития личности.

Студент будет уметь: методами оценки собственной профессиональной деятельности

Формируемые компетенции или их части: УК-1, УК-6, ОПК-7.

Теоретическая часть

Понятие о личности в психологии. Личность и профессия человека. Эмоции и чувства, их роль в профессиональной деятельности человека. Волевая регуляция поведения человека. Самооценка и уровень притязаний. Понятие направленности личности. Общие и специальные способности. Учет особенностей личности при выборе профессии.

Этапы профессионального становления личности: оптация, профессиональная подготовка, профессиональная адаптация, профессиональное мастерство. Профессиональная пригодности и непригодность. Постановка жизненных и профессиональных целей.

Саморазвитие как результат профессионального творчества. Структура профессионального самосознания: сознание своей принадлежности к определенной профессиональной общности; знание, мнение о степени своего соответствия профессиональным эталонам; знание человека о степени его признания в профессиональной группе; знание о своих сильных и слабых сторонах, путях самосовершенствования, вероятных зонах успехов и неудач; представление о себе и своей работе в будущем.

Характеристики профессионального саморазвития (А.К.Маркова): профессиональное самосознание, принятие себя как профессионала; постоянное самоопределение; саморазвитие профессиональных способностей, самопроектирование. Стадии профессионального развития Д.Сьюпера (пробуждение, исследование, консолидация, сохранение, спад).

Вопросы для собеседования:

1. Понятие личности в психологии.
2. Личность и профессия человека.
3. Эмоции и чувства, их роль в профессиональной деятельности человека.
4. Волевая регуляция поведения человека.
5. Самооценка и уровень притязаний.
6. Понятие направленности личности.
7. Этапы профессионального становления личности
8. Профессиональная пригодности и непригодность.
9. Постановка жизненных и профессиональных целей.
10. Саморазвитие как результат профессионального творчества.
11. Структура профессионального самосознания

Тема 2. Саморазвитие личности и личностно-профессиональное самоопределение и самореализация

Практическое занятие № 2

Цель: сформировать знания об аспектах саморазвития личности и личностно-профессиональном самоопределении и самореализации

Организационная форма: собеседование

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Студент будет знать: основы саморазвития, личностно-профессионального самоопределения и самореализации

Студент будет уметь: применять навыки саморазвития и личностно-профессионального самоопределения и самореализации

Формируемые компетенции или их части: УК-1, УК-6, ОПК-7.

Теоретическая часть

Направления рассмотрения категорий саморазвития личности.

Вопросы для собеседования:

1. Рефлексия и самооценка
2. Постановка целей и планирование
3. Образование и постоянное обучение
4. Развитие личностных качеств
5. Выбор подходящей профессии
6. Развитие профессиональных навыков
7. Оценка и пересмотр карьерных путей
8. Преодоление профессиональных кризисов
9. Оценка и пересмотр карьерных путей
10. Преодоление профессиональных кризисов
11. Творческая, личностная, профессиональная, социальная самореализация.

Тема 3. Технологии интеллектуально-личностного саморазвития
Практическое занятие № 3,4

Цель: сформировать знания о методах применения технологий интеллектуально-личностного саморазвития

Организационная форма: собеседование

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Студент будет знать: технологии интеллектуально-личностного саморазвития

Студент будет уметь: применять технологии интеллектуально-личностного саморазвития

Формируемые компетенции или их части: УК-1, УК-6, ОПК-7.

Теоретическая часть

Понятие «интеллектуальное саморазвитие». Показатели (мотивационный, когнитивный, деятельностный) и свойства интеллектуального саморазвития (системность, непрерывность, самость, рефлексивная направленность). Понятие «технология» и виды технологий саморазвития. Компоненты интеллектуально-личностного саморазвития: постановка и осознание цели, мыслительные операции и действия, интеллектуальные умения, интегрируемые в качество личности. Основные технологии интеллектуально-личностного саморазвития: самовоспитание, самоконтроль, рефлексия.

Вопросы для собеседования:

1. Показатели и свойства интеллектуального.
2. Понятие «технология»
3. Виды технологий саморазвития.
4. Компоненты интеллектуально-личностного саморазвития
5. Основные технологии интеллектуально-личностного саморазвития.

Тема 4. Социально-коммуникативные основы профессионально-личностного саморазвития

Практическое занятие № 5

Цель: сформировать знания о социально-коммуникативных основах профессионально - личностного саморазвития

Организационная форма: собеседование

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Студент будет знать: социально-коммуникативные основы профессионально - личностного саморазвития

Студент будет уметь: применять знания о социально-коммуникативных основах в профессионально - личностном саморазвитии

Формируемые компетенции или их части: УК-1, УК-6, ОПК-7.

Теоретическая часть

Понятие об общении и коммуникации. Роль общения в становлении человека как личности и профессионала. Межличностное общение. Структура общения. Особенности общения людей, имеющих нарушения слуха, зрения, речи. Компенсаторные способы общения. Альтернативная коммуникация. Речевые способности и их развитие. Роль речи в профессиональном общении.

Вопросы для собеседования:

1. Понятие об общении и коммуникации.
2. Роль общения в становлении человека как личности и профессионала.
3. Межличностное общение.
4. Структура общения.
5. Особенности общения людей, имеющих нарушения слуха, зрения, речи. Компенсаторные способы общения.
6. Альтернативная коммуникация.
7. Речевые способности и их развитие.
8. Роль речи в профессиональном общении.

Тема 5. Индивидуальная программа профессионально-личностного роста и саморазвития

Практическое занятие № 6,7

Цель: сформировать знания об индивидуальной программе профессионально-личностного роста и саморазвития

Организационная форма: собеседование

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Студент будет знать: этапы разработки индивидуальной программы профессионально-личностного роста и саморазвития, технику самоменеджмента.

Студент будет уметь: разрабатывать индивидуальную программу профессионально-личностного роста и саморазвития

Формируемые компетенции или их части: УК-1, УК-6, ОПК-7.

Теоретическая часть

Основные этапы разработки программы: диагностический, информационно-мотивационный, организационно-практический, индивидуально-творческий, обобщающе-заключительный, рефлексивный. Самоменеджмент. Диагностика способности к самоуправлению. Время в жизни человека. Жизненные перспективы личности и организация времени. Анализ «поглотителей» времени.

Техника самоменеджмента. Система планирования времени. Методика разработки личных жизненных планов.

Вопросы для собеседования:

1. Основные этапы разработки программы.
2. Самоменеджмент.
3. Диагностика способности к самоуправлению.
4. Техника самоменеджмента.
5. Система планирования времени.
6. Методика разработки личных жизненных планов.

Тема 6. Профессиональная деструкция личности**Практическое занятие № 8, 9**

Цель: сформировать знания о профессиональной деструкции личности

Организационная форма: собеседование

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Студент будет знать: феномен профессиональной деструкции личности.

Студент будет уметь: распознавать первые признаки профессиональной деструкции и принимать необходимые меры по ее преодолению.

Формируемые компетенции или их части: УК-1, УК-6, ОПК-7.

Теоретическая часть

Психическое выгорание как фактор профессиональной деструкции. Синдром выгорания как феномен личностной деформации. Выгорание как комплекс психических переживаний и поведения, которые сказываются на работоспособности, физическом и психологическом самочувствии, а также на интерперсональных отношениях работника.

Синдром «профессионального выгорания» – ответная реакция на длительные рабочие социально-психологические, личностные и профессиональные факторы риска психического выгорания. Основные подходы авторов по проблеме психического выгорания. Факторы психического выгорания: переживание несправедливости, социальная незащищенность и переживание социальной несправедливости неудовлетворенность работой как риск выгорания, выгорание и оплата труда, влияние возраста, стажа работы и удовлетворенности карьерой на выгорание, различия по полу, эмпатия и выгорание.

Вопросы для собеседования:

1. Понятие «профессиональной деструкции»
2. Виды профессиональных деструкций
3. Профессиональные деформации
4. Синдром выгорания как феномен личностной деформации.
5. Синдром «профессионального выгорания»
6. Факторы психического выгорания.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**1. Перечень основной литературы:**

1. Павлова, Л.Г. Коммуникативная эффективность делового общения [Электронный ресурс]: Монография / Л. Г. Павлова, Е. Ю. Кашаева. - 2. - Москва : Издательский Центр РИОР; Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2016. - 169 с.

2. Перечень дополнительной литературы:

2. Зеер, Э. Ф. Психология профессионального развития [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов / Э. Ф. Зеер. - 3-е изд., стер. - Москва : Изд. центр "Академия", 2009. – 239. - ISBN 978-5-7695-5833-7

3. Пряжников, Н. С. Самоопределение и профессиональная ориентация учащихся [Текст] : учебник для студентов учреждений высшего профессионального обучения / Н. С. Пряжников, Л. С. Румянцева. - Москва : Издательский центр «Академия», 2013. – 206 с.

4. Пряжников, Н. С. Профессиональное самоопределение. Теория и практика [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов / Н. С. Пряжников. - Москва : Изд. центр "Академия", 2008. - 318 с.

5. Пряжникова, Е. Ю. ПрофорIENTATION [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов / Е. Ю. Пряжникова, Н. С. Пряжников. - 5-е изд., испр. и доп. - Москва : Изд. центр «Академия», 2010. – 493 с.

3. Перечень учебно-методического обеспечения:

1. Пархоменко Н.А. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Технологии личностного и профессионального развития» для студентов направления подготовки 38.04.04 Государственное и муниципальное управление (направленность (профиль) Государственное управление экономическим развитием). Пятигорск, 2026.

4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://biblioclub.ru> - «Университетская библиотека онлайн»
2. <http://www.iprbookshop.ru> - ЭБС «IPRbooks»
3. <https://www.elibrary.ru> - научная электронная библиотека e-Library
4. <http://catalog.ncstu.ru/> - Электронная библиотека СКФУ

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Пятигорский институт (филиал) «Северо-Кавказский федеральный университет»
Кафедра экономики, менеджмента и государственного управления

Методические указания

по организации самостоятельной работы
по дисциплине «Технологии личностного и профессионального развития»
для студентов направления подготовки
38.04.04 Государственное и муниципальное управление
Направленность (профиль): Государственное управление экономическим
развитием

Пятигорск
2026

СОДЕРЖАНИЕ

<u>ВВЕДЕНИЕ</u>	11
<u>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ</u>	12
<u>2. ПЛАН-ГРАФИК ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ</u>	12
<u>3. КОНТРОЛЬНЫЕ ТОЧКИ И ВИДЫ ОТЧЕТНОСТИ ПО НИМ</u>	13
<u>4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА</u>	13
<u>СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</u>	17

ВВЕДЕНИЕ

Целью освоения дисциплины «Технологии личностного и профессионального развития» является повышение уровня личностной и профессиональной зрелости магистрантов для эффективного их включения в профессиональную деятельность на основе осознания своих индивидуальных возможностей и способностей.

Задачами освоения дисциплины «Технологии личностного и профессионального развития» являются:

- формирование знаний об основах, направлениях, источниках и способах совершенствования профессиональной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста и требований рынка труда;
- формирование умений применять современные коммуникативные технологии и анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия.

Дисциплина Технологии личностного и профессионального развития входит в базовую часть дисциплин ОП ВО подготовки магистра направления 38.04.04 Государственное и муниципальное управление (профиль: Государственное управление экономическим развитием и реализуется на промежуточной стадии в 3 семестре).

Объектом изучения данной дисциплины является процесс личностного и профессионального развития магистра.

Предметом изучения дисциплины технологии личностного и профессионального развития.

В результате выполнения практических работ формируются следующие компетенции:

УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода,

УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки вырабатывать стратегию действий

ОПК-7. Способен осуществлять научно-исследовательскую, экспертно-аналитическую и педагогическую деятельность в профессиональной сфере

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА ПРИ ИЗУЧЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕХНОЛОГИИ ЛИЧНОСТНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ»

Самостоятельная работа - планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Самостоятельная работа студентов в ВУЗе является важным видом учебной и научной деятельности студента.

Ведущая цель организации и осуществления СРС должна совпадать с целью обучения студента – подготовкой специалиста и бакалавра с высшим образованием. При организации СРС важным и необходимым условием становятся формирование умения самостоятельной работы для приобретения знаний, навыков и возможности организации учебной и научной деятельности.

Формы самостоятельной работы студентов разнообразны. В соответствии с рабочей программой дисциплины «Технологии личностного и профессионального развития» предусмотрены следующие виды самостоятельной работы студента:

- самостоятельное изучение литературы.

Цель самостоятельного изучения литературы – самостоятельное овладение знаниями, опытом исследовательской деятельности.

Задачами самостоятельного изучения литературы являются:

- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студентов.

Знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

В результате выполнения практических работ формируются следующие компетенции:

УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода,

УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки вырабатывать стратегию действий

ОПК-7. Способен осуществлять научно-исследовательскую, экспертно-аналитическую и педагогическую деятельность в профессиональной сфере

2. ПЛАН-ГРАФИК ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Технологическая карта самостоятельной работы студента

ОФО

Коды реализуемых компетенций	Вид деятельности студентов	Итоговый продукт самостоятельной работы	Средства и технологии оценки	Объем часов, в том числе (астр)		
				СРС	Контактная работа с преподавателем	Всего
1 семестр						

УК-1 УК-6 ОПК-7	Самостоятельное изучение литературы	конспект	Собеседование	60	12	72
Итого за 1 семестр				60	72	72
Итого				60	72	72

ЗФО

Коды реализуемых компетенций	Вид деятельности студентов	Итоговый продукт самостоятельной работы	Средства и технологии оценки	Объем часов, в том числе (астр)		
				СРС	Контактная работа с преподавателем	Всего
1 семестр						
УК-1 УК-6 ОПК-7	Самостоятельное изучение литературы	конспект	Собеседование	91,8	10,2	102
Итого за 1 семестр				91,8	10,2	102
Итого				91,8	10,2	102

3. КОНТРОЛЬНЫЕ ТОЧКИ И ВИДЫ ОТЧЕТНОСТИ ПО НИМ

В рамках рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации. Рейтинговая система оценки знаний студентов основана на использовании совокупности контрольных мероприятий по проверке пройденного материала (контрольных точек), оптимально расположенных на всем временном интервале изучения дисциплины. Принципы рейтинговой системы оценки знаний студентов основываются на положениях, описанных в Положении об организации образовательного процесса на основе рейтинговой системы оценки знаний студентов в ФГАОУ ВО «СКФУ».

Рейтинговая система оценки не предусмотрена для студентов, обучающихся на образовательных программах уровня высшего образования бакалавриата очно-заочной формы обучения.

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА

Самостоятельная работа студента начинается с внимательного ознакомления с содержанием учебного курса.

Изучение каждой темы следует начинать с внимательного ознакомления с набором вопросов. Они ориентируют студента, показывают, что он должен знать по данной теме. Вопросы темы как бы накладываются на соответствующую главу избранного учебника или учебного пособия. В итоге должно быть ясным, какие вопросы темы учебного курса и с какой глубиной раскрыты в конкретном учебном материале, а какие вообще опущены. Требуется творческое отношение и к самому содержанию дисциплины.

Вопросы, составляющие ее содержание, обладают разной степенью важности. Есть вопросы, выполняющие функцию логической связки содержания темы и всего курса, имеются вопросы описательного или разъяснительного характера, а также исторического экскурса в область изучаемой дисциплины. Все эти вопросы не составляют сути понятийного, концептуального содержания темы, но необходимы для целостного восприятия изучаемых проблем.

Изучаемая дисциплина имеет свой категориально-понятийный аппарат. Научные понятия — это та база, на которой строится каждая наука. Понятия — узловые, опорные пункты как научного, так и учебного познания, логические ступени движения в учебе от простого к сложному, от явления к сущности. Без ясного понимания понятий учеба крайне затрудняется, а содержание приобретенных знаний становится тусклым, расплывчатым.

Студент должен понимать, что самостоятельное овладение знаниями является главным, определяющим. Высшая школа создает для этого необходимые условия, помогает будущему высококвалифицированному специалисту овладеть технологией самостоятельного производства знаний.

В самостоятельной работе студентам приходится использовать литературу различных видов: первоисточники, монографии, научные сборники, хрестоматии, учебники, учебные пособия, журналы и др. Изучение курса предполагает знакомство студентов с большим объемом научной и учебной литературы, что, в свою очередь, порождает необходимость выработки у них рационально-критического подхода к изучаемым источникам.

Чтобы не «утонуть» в огромном объеме рекомендованных ему для изучения источников, студент, прежде всего, должен научиться правильно их читать. Правильное чтение рекомендованных источников предполагает следование нескольким несложным, но весьма полезным правилам.

Предварительный просмотр книги включает ознакомление с титульным листом книги, аннотацией, предисловием, оглавлением. При ознакомлении с оглавлением необходимо выделить разделы, главы, параграфы, представляющие для вас интерес, бегло их просмотреть, найти места, относящиеся к теме (абзацы, страницы, параграфы), и познакомиться с ними в общих чертах.

Научные издания сопровождаются различными вспомогательными материалами — научным аппаратом, поэтому важно знать, из каких основных элементов он состоит, каковы его функции.

Знакомство с книгой лучше всего начинать с изучения аннотации — краткой характеристики книги, раскрывающей ее содержание, идейную, тематическую и жанровую направленность, сведения об авторе, назначение и другие особенности. Аннотация помогает составить предварительное мнение о книге.

Глубже понять содержание книги позволяют вступительная статья, в которой дается оценка содержания книги, затрагиваемой в ней проблематики, содержится информация о жизненной и творческой биографии автора, высказываются полемические замечания, разъясняются отдельные положения книги, даются комментарии и т.д. Вот почему знакомство с вступительной статьей представляется очень важным: оно помогает студенту сориентироваться в тексте работы, обратить внимание на ее наиболее ценные и важные разделы.

Той же цели содействует знакомство с оглавлением, предисловием, послесловием. Весьма полезными элементами научного аппарата являются сноски, комментарии, таблицы, графики, списки литературы. Они не только иллюстрируют отдельные положения книги или статьи, но и сами по себе являются дополнительным источником информации для читателя.

Если читателя заинтересовала какая-то высказанная автором мысль, не нашедшая подробного освещения в данном источнике, он может обратиться к тексту источника, упоминаемого в сноске, либо к источнику, который он может найти в списке литературы, рекомендованной автором для самостоятельного изучения.

Существует несколько форм ведения записей:

— план (простой и развернутый) — наиболее краткая форма записи прочитанного, представляющая собой перечень вопросов, рассматриваемых в книге или статье. Развернутый план представляет собой более подробную запись прочитанного, с детализацией отдельных положений и выводов, с выпиской цитат, статистических данных

и т.д. Развернутый план — неоценимый помощник при выступлении с докладом на конкретную тему на семинаре, конференции;

— тезисы — кратко сформулированные положения, основные положения книги, статьи. Как правило, тезисы составляются после предварительного знакомства с текстом источника, при его повторном прочтении. Они помогают запомнить и систематизировать информацию.

Составление конспектов

Большую роль в усвоении и повторении пройденного материала играет хороший конспект, содержащий основные идеи прочитанного в учебнике и услышанного в лекции. Конспект — это, по существу, набросок, развернутый план связного рассказа по основным вопросам темы.

В какой-то мере конспект рассчитан (в зависимости от индивидуальных особенностей студента) не только на интеллектуальную и эмоциональную, но и на зрительную память, причем текст конспекта нередко ассоциируется еще и с текстом учебника или записью лекции. Поэтому легче запоминается содержание конспектов, написанных разборчиво, с подчеркиванием или выделением разрядкой ключевых слов и фраз.

Самостоятельно изученные темы предоставляются преподавателю в форме конспекта, по которому происходит собеседование. Теоретические темы курса (отдельные вопросы), выносимые на самостоятельное изучение, представлены ниже.

Тема самостоятельного изучения № 1

Саморазвитие личности: теоретико-методологические основы.

Вид деятельности студентов: самостоятельное изучение литературы

Итоговый продукт самостоятельной работы: конспект

Средства и технологии оценки: собеседование

План конспекта:

Характеристики профессионального саморазвития (А.К. Маркова): профессиональное самосознание, принятие себя как профессионала; постоянное самоопределение; саморазвитие профессиональных способностей, самопроектирование.

Стадии профессионального развития Д. Сьюпера (пробуждение, исследование, консолидация, сохранение, спад)

Работа с литературой:

Рекомендуемые источники информации (№ источника)			
Основная	Дополнительная	Методическая	Интернет-ресурсы
1	1,2	1	1-4

Тема самостоятельного изучения № 2

Саморазвитие личности и личностно-профессиональное самоопределение и самореализация.

Вид деятельности студентов: самостоятельное изучение литературы

Итоговый продукт самостоятельной работы: конспект

Средства и технологии оценки: собеседование

План конспекта:

1. Рефлексия и самооценка
2. Постановка целей и планирование
3. Образование и постоянное обучение
4. Развитие личностных качеств
5. Выбор подходящей профессии

6. Развитие профессиональных навыков
7. Оценка и пересмотр карьерных путей
8. Преодоление профессиональных кризисов
9. Оценка и пересмотр карьерных путей
10. Преодоление профессиональных кризисов
11. Творческая, личностная, профессиональная, социальная самореализация.

Работа с литературой:

Рекомендуемые источники информации (№ источника)			
Основная	Дополнительная	Методическая	Интернет-ресурсы
1	1,2	1	1-4

Тема самостоятельного изучения № 3

Технологии интеллектуально-личностного саморазвития.

Вид деятельности студентов: самостоятельное изучение литературы

Итоговый продукт самостоятельной работы: конспект

Средства и технологии оценки: собеседование

План конспекта:

1. Понятие «интеллектуальное саморазвитие».
2. Показатели (мотивационный, когнитивный, деятельностный) и свойства интеллектуального саморазвития (системность, непрерывность, самость, рефлексивная направленность).
3. Понятие «технология» и виды технологий саморазвития. Компоненты интеллектуально-личностного саморазвития: постановка и осознание цели, мыслительные операции и действия, интеллектуальные умения, интегрируемые в качество личности.
4. Основные технологии интеллектуально-личностного саморазвития: самовоспитание, самоконтроль, рефлексия.

Работа с литературой:

Рекомендуемые источники информации (№ источника)			
Основная	Дополнительная	Методическая	Интернет-ресурсы
1	1,2	1	1-4

Тема самостоятельного изучения № 4

Социально-коммуникативные основы профессионально личностного саморазвития

Вид деятельности студентов: самостоятельное изучение литературы

Итоговый продукт самостоятельной работы: конспект

Средства и технологии оценки: собеседование

План конспекта:

1. Понятие об общении и коммуникации.
2. Роль общения в становлении человека как личности и профессионала.
3. Межличностное общение.
4. Структура общения. Особенности общения людей, имеющих нарушения слуха, зрения, речи.
5. Компенсаторные способы общения. Альтернативная коммуникация. Речевые способности и их развитие.
6. Роль речи в профессиональном общении. Понятие о группе и коллективе.
7. Структура и виды групп. Основы психологии малых групп. Групповые процессы и групповая динамика (групповое давление, конформизм).

Работа с литературой:

Рекомендуемые источники информации (№ источника)			
Основная	Дополнительная	Методическая	Интернет-ресурсы
1	1,2	1	1 -4

Тема самостоятельного изучения № 5**Индивидуальная программа профессионально-личностного роста и саморазвития.****Вид деятельности студентов:** самостоятельное изучение литературы**Итоговый продукт самостоятельной работы:** конспект**Средства и технологии оценки:** собеседование**План конспекта:**

1. Основные этапы разработки программы.
2. Самоменеджмент.
3. Диагностика способности к самоуправлению.
4. Техника самоменеджмента.
5. Система планирования времени.
6. Методика разработки личных жизненных планов.

Работа с литературой:

Рекомендуемые источники информации (№ источника)			
Основная	Дополнительная	Методическая	Интернет-ресурсы
1	1-3	1	1 -4

Тема самостоятельного изучения № 6
Профессиональная деструкция личности

Вид деятельности студентов: самостоятельное изучение литературы**Итоговый продукт самостоятельной работы:** конспект**Средства и технологии оценки:** собеседование**План конспекта:**

1. Понятие «профессиональной деструкции»
2. Виды профессиональных деструкций
3. Профессиональные деформации
4. Синдром выгорания как феномен личностной деформации.
5. Синдром «профессионального выгорания»
6. Факторы психического выгорания.

Работа с литературой:

Рекомендуемые источники информации (№ источника)			
Основная	Дополнительная	Методическая	Интернет-ресурсы
1	1-3	1	1 - 4

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**1. Основная литература:**

1. Павлова, Л.Г. Коммуникативная эффективность делового общения [Электронный ресурс]: Монография / Л. Г. Павлова, Е. Ю. Кашаева. - 2. - Москва: Издательский Центр РИОР; Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2016. - 169 с.

2. Дополнительная литература:

1. Зеер, Э. Ф. Психология профессионального развития [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов / Э. Ф. Зеер. - 3-е изд., стер. - Москва: Изд. центр "Академия", 2009. – 239. - ISBN 978-5-7695-5833-7

2. Пряжников, Н. С. Самоопределение и профессиональная ориентация учащихся [Текст]: учебник для студентов учреждений высшего профессионального обучения / Н. С. Пряжников, Л. С. Румянцева. - Москва: Издательский центр «Академия», 2013. – 206 с.

3. Пряжников, Н. С. Профессиональное самоопределение. Теория и практика [Текст] учеб. пособие для студентов вузов / Н. С. Пряжников. - Москва: Изд. центр "Академия", 2008. - 318 с.

4. Пряжникова, Е. Ю.. Профориентация [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов / Е. Ю. Пряжникова, Н. С. Пряжников. - 5-е изд., испр. и доп. - Москва: Изд. центр «Академия», 2010. – 493 с.

3. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Пархоменко Н.А. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Технологии личностного и профессионального развития» для студентов направления подготовки 38.04.04 Государственное и муниципальное управление (направленность (профиль) Государственное управление экономическим развитием). Пятигорск, 2026.

4. Интернет-ресурсы:

1. <http://biblioclub.ru> - «Университетская библиотека онлайн»
2. <http://www.iprbookshop.ru> - ЭБС «IPRbooks»
3. <https://www.elibrary.ru> - научная электронная библиотека e-Library
4. <http://catalog.ncstu.ru/> - Электронная библиотека СКФУ