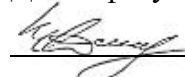


МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова

Кафедра информационных и сетевых технологий

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета ИВТ

 Д.Ю. Чалый

« 23 » мая 2023 г.

Рабочая программа дисциплины
«Программа личностного и профессионального развития»

Направление подготовки
01.03.02 Прикладная математика и информатика

Направленность (профиль)
«Искусственный интеллект»

Форма обучения
очная

Программа одобрена
на заседании кафедры
от «11» апреля 2023 г.
протокол № 7

Программа одобрена НМК
факультета ИВТ
протокол № 6 от
«28» апреля 2023 г.

Ярославль

1. Цели освоения дисциплины

Цели и содержание модуля могут соотноситься с такой дисциплиной как «Программа личностного и профессионального развития».

В результате освоения модуля студент узнает о том, как эффективно взаимодействовать в команде. Учитяся распознавать, предупреждать и конструктивно решать конфликты. Получает информацию об особенностях своей личности, а также осваивает способы получения информации о собеседниках (индивидуально-личностные особенности, ролевые позиции, социокультурные особенности и т.д.). Студент учится ставить личные и деловые цели, эффективно управлять своим временем, планировать своё личностное и профессиональное развитие.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы бакалавриата (магистратуры, специалитета)

Модуль «Программа личностного и профессионального развития» занимает следующие позиции в подготовке студентов:

- формирует универсальные компетенции (softskills);
- помогает определить вектор личностного и профессионального саморазвития;

Спецификой данного модуля является его направленность на обучающихся с ОВЗ и инвалидностью. Программы курсов способствуют активизации адаптационного потенциала обучающихся данной категории, профилактике социально-психологической дезадаптации. Решение этой задачи обеспечивается, в том числе, путем формирования в студенческой и преподавательской среде инклюзивной культуры и атмосферы толерантности. Работа в модуле позволяет сформировать у студентов данной категории готовность и способность соотносить имеющиеся ограничения и возможности с требованиями подготовки в вузе.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы бакалавриата (магистратуры, специалитета)

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и приобретения следующих знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности:

Формируемая компетенция (код и формулировка)	Индикатор достижения компетенции (код и формулировка)	Перечень планируемых результатов обучения
Универсальные компетенции		

<p>УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде</p>	<p>ИУК3.1 Понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет свою роль в команде</p>	<p>Самостоятельно понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет свою роль в команде</p>
	<p>ИУК3.2 Различает особенности поведения разных групп людей, с которыми работает/взаимодействует, учитывает их в своей деятельности</p>	<p>Самостоятельно различает особенности поведения разных групп людей, с которыми работает/взаимодействует, учитывает их в своей деятельности</p>
	<p>ИУК3.3 Способен устанавливать разные виды коммуникации (учебную, деловую, неформальную).</p>	<p>Способен самостоятельно устанавливать разные виды коммуникации (учебную, деловую, неформальную).</p>
	<p>ИУК3.4 Эффективно взаимодействует с другими членами команды, участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, в презентации результатов работы команды</p>	<p>Способен самостоятельно эффективно взаимодействовать с другими членами команды, участвует в обмене информацией, знаниями и опытом, в презентации результатов работы команды</p>
<p>УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</p>	<p>ИУК6.1 Применяет знания о своих ресурсах и их пределах (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных) для успешного выполнения порученной работы</p>	<p>Самостоятельно применяет знания о своих ресурсах и их пределах (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных) для успешного выполнения порученной работы</p>
	<p>ИУК6.2 Планирует и реализует намеченные цели с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, требований рынка труда</p>	<p>Самостоятельно планирует и реализует намеченные цели с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, требований рынка труда</p>

ИУК6.3 Использует предоставленные возможности для приобретения новых знаний, умений и навыков	Самостоятельно использует предоставленные возможности для приобретения новых знаний, умений и навыков
ИУК6.4 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач и относительно полученного результата	Способен самостоятельно критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач и относительно полученного результата

4. Объем, структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 акад. часов.

№ п/п	Темы (разделы) дисциплины, их содержание	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу студентов, и их трудоемкость (в академических часах)						Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Контактная работа						
			лекции	практические	лабораторные	консультации	аттестационные испытания	самостоятельная работа	
1	Программа личностного и профессионального развития. Раздел 1. Управление адаптацией.	1	0	12	0	0	0	12	
2	Программа личностного и профессионального развития. Раздел 2. Управление саморазвитием.	2	0	12	0	0	0	12	
3	Программа личностного и профессионального развития дисциплины (модуля) с развитием. Раздел 3. Управление деятельностью.	2	0	12	0	0	0	12	
ИТОГО			0	36	0	0	0	36	Зачет

Содержание разделов дисциплины:

1. Программа личностного и профессионального развития. Раздел 1. Управление адаптацией.

Связь индивидуальной успешности обучения с групповой сплоченностью.

Выработка правил взаимодействия в учебной группе.

2. Программа личностного и профессионального развития. Раздел 2. Управление саморазвитием.

Представление о самообразовании и

саморазвитии как условиях успешной социальнопсихологической адаптации, профессионального становления и дальнейшего профессионального роста.

Формы и этапы саморазвития.

Компетентностная модель успешного студента (профессионала). Самообразование как самомотивированная деятельность. Трудности самопознания, саморазвития и самоорганизации.

Составление психологического автопортрета (самохарактеристики). Ознакомление со структурой резюме как формы фиксации результатов саморазвития и самообразования студентов.

3. Программа личностного и профессионального дисциплины (модуля) с развития. Раздел 3. Управление деятельностью.

Актуализация потребности в самопознании и самооценке своей коммуникативной компетентности. Понятие и структура процесса общения, условия эффективного общения. Специфика делового общения, стадии (фазы) общения. Межличностный конфликт.

Понятие самоорганизации и ее компонентов (целеполагание, планирование и др.).

Целеполагание как практическое осмысление своей деятельности человеком в процессе формирования и достижения целей. Работа с понятием времени.

Подготовка материалов для резюме.

5. Образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения и дистанционные образовательные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Электронный учебный курс «Программа личностного и профессионального развития» в LMS Электронный университет Moodle ЯрГУ, в котором:

- представлены задания для самостоятельной работы обучающихся по темам дисциплины;
- осуществляется проведение отдельных мероприятий текущего контроля успеваемости студентов;
- представлены тексты лекций по отдельным темам дисциплины;
- представлены правила прохождения промежуточной аттестации по дисциплине;
- представлен список учебной литературы, рекомендуемой для освоения дисциплины;
- представлена информация о форме и времени проведения консультаций по дисциплине в режиме онлайн;
- посредством форума осуществляется синхронное и (или) асинхронное взаимодействие между обучающимися и преподавателем в рамках изучения дисциплины.

6. Перечень лицензионного и (или) свободно распространяемого программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

1. ОС семейства Microsoft Windows
2. Libre Office
3. Aptana Studio
4. 7-Zip
5. Adobe Reader
6. Foxit Reader
7. Microsoft PowerPoint Viewer
8. STATISTICA
9. WinDjView

7. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (при необходимости)

1. Google Chrome
2. Mozilla Firefox
3. Opera

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», рекомендуемых для освоения дисциплины

а) основная литература

1 Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 320 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9979-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491953> (дата обращения: 16.06.2022).

2 Ситников, В. Л. Психология и педагогика командообразования : учебное пособие для вузов / В. Л. Ситников, А. В. Комарова, Т. В. Слотина. — СанктПетербург : Лань, 2022. — 284 с. — ISBN 978-5-8114-9428-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/233270> (дата обращения: 18.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3 Чумакова, Т. Н. Психология профессиональной деятельности и саморазвития : учебник / Т. Н. Чумакова. — Персиановский : Донской ГАУ, 2021. — 320 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/216779> (дата обращения: 18.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

б) дополнительная литература

1. Диянова, З. В. Психология личности. Закономерности и механизмы развития личности : учебное пособие для вузов / З. В. Диянова, Т. М. Щеголева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 173 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08187-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492889> (дата обращения: 16.06.2022).

2. Минюрова, С. А. Психология самопознания и саморазвития : учебник / С. А. Минюрова. — Екатеринбург : УрГПУ, 2013. — 316 с. — ISBN 978-5-7186-05501. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/129361> (дата обращения: 18.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Мириуца, Е. В. Психология карьеры: практикум : учебное пособие / Е. В.

Мириуца. — Тамбов : ТГУ им. Г.Р.Державина, 2021. — 88 с. — ISBN 978-500078-416-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/177100> (дата обращения:

18.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4.Плеханова, Е. А. Психология нравственного развития личности : учебное пособие / Е. А. Плеханова. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2022. — 160 с. — ISBN 978-5-907475-21-2. — Текст : электронный // Лань : электроннобиблиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/219227> (дата обращения: 18.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5.Портфолио достижений – образовательно-профессиональная технология развития будущего специалиста : методические рекомендации / под редакцией Н. Н. Пачиной, Н. В. Кузовлевой. — Елец : ЕГУ им. И.А. Бунина, 2011. — 220 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/189891> (дата обращения: 18.05.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

в) ресурсы сети «Интернет»

1 <http://www.bibliotech.ru> Электронно-библиотечная система (Заключен Государственный контракт № 526-01-02/10 от «15» ноября 2010 г.)

2 <http://window.edu.ru> Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"

3 <http://elibrary.ru> Научная электронная библиотека

4 <http://vlibrarynew.gpntb.ru> Информационная система доступа к электронным каталогам библиотек сферы образования и науки

5 <http://uisrussia.msu.ru> Университетская информационная система Россия.

6 <http://edu.chsu.ru> Образовательный портал Череповецкого государственного университета

7 <https://e.lanbook.com> Лань : электронно-библиотечная система

8 <https://urait.ru> Образовательная платформа Юрайт

**Приложение № 1 к рабочей программе дисциплины
«Программа личностного и профессионального развития»**

**Фонд оценочных средств
для проведения текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации студентов
по дисциплине**

1. Типовые контрольные задания и иные материалы,
используемые в процессе текущего контроля успеваемости

Этапы формирования	Типовое задание
-----------------------	-----------------

Текущий контроль

Задания для самостоятельной работы:

1. Выберите правильный вариант ответа.

1) *Способность устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми – это:* а) навыки общения; б) коммуникативная компетентность; в) общительность; г) социальная активность.

2) *Столкновение противоположно направленных позиций, целей, интересов, мнений людей – это:* а) противостояние; б) противоборство; в) сопротивление; г) конфликт.

3) *Конфликтогены – это:* а) слова, действия (или бездействия), которые могут привести к конфликту; б) проявления конфликта; в) причины конфликта, обусловленные социальным статусом личности; г) состояния личности, которые наступают после разрешения конфликта.

4) *Метафора «лягушка» в тайм-менеджменте используется для обозначения:* а) самого важного дела; б) незначительного, не срочного, но не очень приятного дела; в) важного, но не срочного дела; г) неприятного, но срочного дела.

5) *Кинестетиком называют человека, который:* а) много двигается, б) запоминает телесные ощущения лучше, чем слуховые и зрительные, в) имеет хорошую координацию движений, г) чувствителен к различным раздражителям.

2. Продолжите предложения.

1) К элементам невербальной коммуникации относят жесты, мимику, внешний вид, интонацию,

.....

2) «Открытые руки», «замок», скрещенные руки, рука у щеки – это

.....

3. Определите правильную последовательность фаз (этапов) деловой беседы (проставьте последовательность цифрами):

Подготовительная фаза

Вхождение в контакт

Фиксация результата

Аргументация и убеждение

Мотивационный зондаж

Поддержание внимания

Выход из контакта

Ориентация в условиях

Определите, из какого состояния Я (Родитель, Взрослый, Ребенок) общаются начальник и подчиненный.

Начальник: Сделайте это немедленно!

Подчиненный: Хорошо. А как?

Начальник: Сами сообразите! Для чего вы здесь?

Подчиненный: Если бы я мог соображать так, как вы, тогда бы я был начальником, а вы подчиненным.

4. Составьте программу самообразования (на год).

Структура программы самообразования

1. Цели и задачи самообразования (с указанием сроков выполнения)
2. Пути и средства самообразования
3. Ожидаемые результаты
4. Оценка результатов выполнения программы самообразования

5. Сформируйте свое резюме.

Структура резюме

Общая информация

- фамилия, имя, отчество;
- место постоянного проживания; - контакты;
- образование. **Дополнительное образование и повышение квалификации:**

- пройденные учебные курсы по основной области деятельности и связанными с ней областями знаний, включая дополнительную специализацию;

- тренинги, специализированные семинары, мастер-классы и т.п.

Опыт работы:

Опыт научной работы:

- участие в исследовательской деятельности, исследовательских проектах, конкурсах «Студент-исследователь» и т.п.;
- участие в студенческих научных конференциях, олимпиадах и т.п.; научные публикации; работа в должности руководителя студенческого научного общества и др.

Опыт общественной работы:

- работа в студенческих, общественных организациях, студенческих объединениях, социальных и воспитательных проектах;
- внеучебные мероприятия (спортивные, культурно-творческие, патриотические, политические и др.), в которых студент проявил лидерские, организаторские, творческие и др. качества;
- работа в качестве старосты группы, члена студенческого совета самоуправления, руководителя проектной группы и т.п.

Дополнительно:

- личные качества (*сильные стороны личности*)
- увлечения и интересы
- компьютерные навыки (*уровень владения компьютером, используемые программы*) - водительские права

Особые звания и награды:

	<p>- документы, подтверждающие достижения в различных сферах и видах деятельности (дипломы, грамоты, благодарственные письма и т.п.).</p>
--	---

Задания для работы на практических занятиях:

1. Прочитайте описание конфликтной ситуации и ответьте на вопросы.

«Преподаватель начала занятие с проверки выполнения письменного домашнего задания. У учащейся О. не оказалось домашнего задания и тетради по предмету. Преподаватель, не выявив причины невыполнения задания, начала отчитывать учащуюся, заявив, что она бездельница. В ответ О. в резкой форме ответила, что вообще не собирается заводить тетрадь по этому предмету. Тогда преподаватель велела О. выйти из кабинета, на что учащаяся ответила: «И не подумаю». «Раз так, я сама уйду», - сказала преподаватель и ушла.

В возбужденном состоянии преподаватель пришла к директору, все рассказала и заявила, что пока учащаяся не выйдет из кабинета, она не будет проводить занятие».

Вопросы:

1. Что явилось поводом для конфликта?
2. Какую стратегию поведения в конфликте использовали участники (какой стиль поведения в конфликте они продемонстрировали), и как можно было им изменить свое поведение, чтобы предотвратить конфликт?

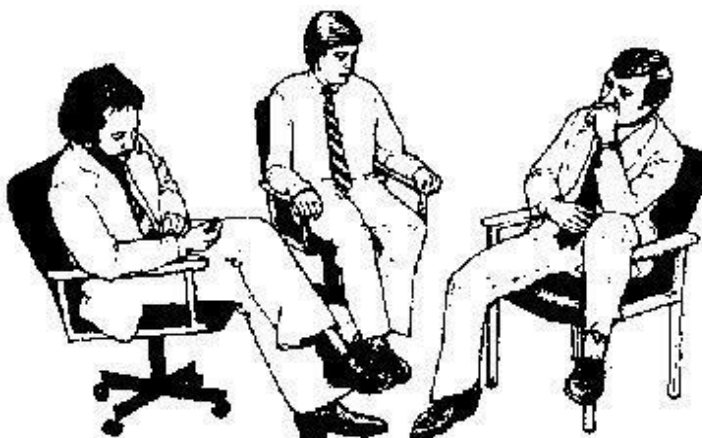
Прочитайте следующую конфликтную ситуацию.

Вы решили не ходить на концерт любимого артиста, только потому, что Ваш друг очень сильно просил Вас помочь ему подготовиться к сложному для него экзамену. Вы прождали его в библиотеке 2 часа, но он так и не пришел. Вы пропустили концерт и не помогли ему подготовиться.

Что Вы скажете своему другу после случившегося?

(Используйте для ответа представления о Я-высказывании или о позиции Взрослый)

Опишите невербальные знаки участников ситуации общения, изображенной на рисунке, и предполагаемые взаимоотношения между ними.



2. Список вопросов и (или) заданий для проведения промежуточной аттестации

Промежуточный контроль	<p style="text-align: center;">Примерные вопросы к зачету:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Характеристики эффективной команды2. Особенности коммуникативного процесса как стороны общения. Условия эффективной коммуникации3. Влияние особенностей коммуниканта на успешность общения4. Техники эффективной коммуникации5. Конфликтное взаимодействие: анализ ситуации конфликта6. Принципы предупреждения конфликтов и правила поведения в конфликтной ситуации7. Понятие самообразования и саморазвития.8. Формы и этапы саморазвития.9. Самопознание как этап саморазвития и самообразования10. Самообразование как самомотивированная деятельность. Личные ресурсы успеха в учебной деятельности11. Формирование программы самообразования и саморазвития12. Самоорганизация и ее компоненты (целеполагание и планирование)13. Правила постановки цели14. Алгоритмы постановки целей15. Навыки планирования времени (приемы управления временем)16. Индивидуальные стратегии достижения успеха17. Резюме
------------------------	--

Текущий контроль осуществляется в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов. Учитываются все виды самостоятельной работы студентов, например, подготовка к практическим занятиям, работа на практических занятиях (выступления, дополнения, участие в дискуссиях и активных формах обучения), выполнение практических самостоятельных заданий, реферирование и практическая демонстрация приемов работы.

Максимально возможная величина текущего рейтинга составляет 60 баллов.

Если дисциплина осваивается в течение одного семестра или в течение нескольких семестров при условии завершения каждого семестра итоговым мероприятием (зачетом или экзаменом), то 60 баллов текущего рейтинга распределяются по контрольным мероприятиям одного семестра.

Если дисциплина осваивается в течение нескольких семестров, при этом итоговым мероприятием (зачетом или экзаменом) заканчивается только последний семестр, то 60 баллов текущего рейтинга могут быть распределены на все семестры до итогового мероприятия.

Промежуточный контроль осуществляется в форме зачета и/или экзамена. Минимальное количество баллов на зачете/экзамене – 20, максимальное – 40. Баллы, полученные на зачете/экзамене, суммируются с накопленными баллами текущего контроля, что определяет конечную оценку студента по дисциплине.

Шкала и процедуры оценивания работы студента по освоению дисциплин.

Этап формирования	Инструмент оценивания	Критерий оценивания	Показатель (баллы)	Максимальная сумма баллов
Текущий контроль	Задания для работы на практических занятиях	Полнота Иллюстративность Понимание	0-30	30
	Задания для самостоятельной работы	Полнота Иллюстративность Понимание Соответствие текста резюме нормам деловой коммуникации	0-30	30
Промежуточная аттестация	Вопросы к зачёту	Полнота Иллюстративность Понимание	0-40	40

Перевод суммарного рейтинга из 100-бальной шкалы в традиционную шкалу оценок

Диапазон баллов суммарного рейтинга	Традиционная шкала оценок	
	экзамен, курсовая работа (проект)	зачет, контрольная работа
86-100	Отлично	Зачтено
70-85	Хорошо	
55-69	Удовлетворительно	
0-54	Неудовлетворительно	Не зачтено

Шкала оценивания компетенций:

Оценка в 100-балльной шкале	Оценка в 5-ти балльной шкале	Уровень сформированности компетенций
0-54 баллов	неудовлетворительно (не зачтено)	недостаточный
55-69 баллов	удовлетворительно (зачтено)	повышенный
70-85 баллов	хорошо (зачтено)	
86-100 баллов	отлично (зачтено)	

**Приложение № 2 к рабочей программе дисциплины
«Программа личностного и профессионального развития»**

Методические указания для студентов по освоению дисциплины

Для организации самостоятельной работы обучающихся использовать учебно-методические материалы (УММ), размещенные на Образовательном портале.