

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Палиева Надежда Андреевна  
Должность: и.о. декана психолого-педагогического факультета  
Дата подписания: 05.06.2026 09:18:43  
Уникальный программный ключ:  
с45abce04df3131d28edca0bf10941b11398d6f1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**УТВЕРЖДАЮ**

Декан психолого-педагогического факультета  
д. п. н., доцент Палиева Н.А.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**  
**Проектирование траектории профессионального роста и личностного развития**

Направление подготовки	<b><u>37.04.01 Психология</u></b>
Направленность (профиль)	<b><u>Психологическое консультирование</u></b>
Форма обучения	<b>очно-заочная</b>
Год начала обучения	<b>2026</b>
Реализуется в _3_ семестре	

**Разработано**

Доцент кафедры социальной  
психологии и психологии без-  
опасности Лукьянов А.С.

Ставрополь, 2026 г.

### 1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование набора универсальных компетенций будущего магистра по направлению подготовки 37.04.01 Психология, связанных со знанием основ технологии проектирования профессионального роста и личностного развития.

#### Задачи:

- ~ изучение основ развития личности в процессе жизненного пути.
- ~ изучение способов и направлений саморазвития человека.
- ~ формирование представлений о профессиональном росте и карьерных достижениях личности.
- ~ формирование представлений о технологии стратегиях личностного развития человека.
- ~ формирование ответственности за совершенствование профессионального и личностного развития.

### 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Проектирование траектории профессионального роста и личностного развития» является дисциплиной (обязательной/ части, формируемой участниками образовательных отношений)

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способности ее совершенствования на основе самооценки	ИД-1 <sub>УК-6</sub> Применяет рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.), используемых для решения задач самоорганизации и саморазвития	Продуктивно решает задачи самоорганизации и саморазвития с учетом личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и др. ресурсов.
	ИД-2 <sub>УК-6</sub> Определяет приоритеты собственной деятельности, выстраивает планы их достижения	Обладает технологией целеполагания и определяет приоритеты собственной деятельности
	ИД-3 <sub>УК-6</sub> Формулирует цели собственной деятельности, определяет пути их достижения с учетом ресурсов, условий, средств, временной перспективы развития деятельности и планируемых результатов	Определяет цели собственной деятельности и пути их достижения
	ИД-4 <sub>УК-6</sub> Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов для совершенствования своей деятельности	Оценивает эффективность использования времени и других ресурсов для совершенствования своей деятельности

	ИД-5 <sub>УК-6</sub> Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков с целью совершенствования своей деятельности	Мотивирован к учебной деятельности и с интересом приобретает новые знания и навыки с целью совершенствования своей деятельности
ОПК-5 Способен разрабатывать и реализовывать научно обоснованные программы вмешательства профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера для решения конкретной психологической проблемы отдельных лиц, групп и (или) организаций	ИД-1 <sub>ОПК-5</sub> Знает методы профилактической и психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния отдельных лиц, групп или организаций	Демонстрирует высокий уровень знания методов профилактической и психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния отдельных лиц, групп или организаций
ОПК-8 Способен использовать модели и методы супервизии для контроля и совершенствования профессиональной деятельности психолога	ИД-2 <sub>ОПК-8</sub> Умеет применять методы супервизии для контроля и совершенствования профессиональной деятельности социального психолога	Способен применять методы супервизии для контроля и совершенствования профессиональной деятельности социального психолога
	ИД-3 <sub>ОПК-8</sub> Владеет методами психологической супервизии, технологиями проведения индивидуальной и групповой форм супервизии для оказания помощи специалисту в решении его профессиональных проблем.	Демонстрирует владение методами психологической супервизии, технологиями проведения индивидуальной и групповой форм супервизии для оказания помощи специалисту в решении его профессиональных проблем.

#### 4. Объем учебной дисциплины и формы контроля \*

Объем занятий: всего <u>5</u> з. е. <u>180</u> академ. ч	ОЗФО в академ. часах
<b>Контактная работа:</b>	54
Лекции/из них практическая подготовка	18
Лабораторных работ/из них практическая подготовка	-
Практических занятий/из них практическая подготовка	36
<b>Самостоятельная работа</b>	126

<b>Формы контроля:</b>	
<b>Экзамен</b>	
Зачет с оценкой	-
Зачет	-
Курсовая работа (проект)	-
РГР	-
Контрольная работа	-
Эссе	-
Реферат	-

\* Дисциплина предусматривает применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

**5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов занятий**

**5.1 Тематический план дисциплины**

№	Раздел (тема) дисциплины и краткое содержание	Формируемые компетенции, индикаторы	Очно-заочная форма			Формы текущего контроля успеваемости
			Контактная работа обучающихся с преподавателем, часов		Самостоятельная работа, часов	
			Лекции	Практические занятия		
1	<p><b>Основы развития личности и профессиональная самореализация в процессе жизненного пути</b>                      Общие подходы к пониманию личностного роста;                      Основные свойства личности: мотивационная направленность, тип ВНД, характер, способности;                      Жизненный сценарий и его влияние на перспективы личностного и профессионального развития;                      Понятие, составляющие и этапы профессионального роста личности;                      Карьера как показатель профессионального роста личности;                      Понятие кризиса профессионального становления личности и содержание кризисов в процессе профессионализации.</p>	УК-6; ОПК-5; ОПК-8	3	6	15	Собеседование, реферат

2	<p><b>Самоменеджмент как условие профессионального роста и личностного развития</b>  Составляющие и правила самоменеджмента;  Саморегуляция как основа организации жизнедеятельности;  Планирование личного времени;  Организация общения;  Технологии эффективного общения.</p>	УК-6; ОПК-5; ОПК-8	3	6		15	Собеседование, реферат
3	<p><b>Целеполагание как условие эффективной самоорганизации в процессе профессионального роста и личностного развития</b>  Понятие «цель» и «целеполагание»;  Причины, детерминирующие отсутствие целей;  Роль и значение целеполагания в жизни личности;  Мотивация на целеполагание;  Этапы целеполагания и способы достижения целей.</p>	УК-6; ОПК-5; ОПК-8	3	6		15	Собеседование, реферат
4	<p><b>Профилактика профессионального выгорания и стрессовых проявлений в процессе профессиональной педагогической деятельности</b>  Понятие профессионального выгорания, его причины и основные признаки;  Условия и способы профилактики профессионального выгорания;  Влияние стресса на личность;  Способы преодоления и профилактики стрессов.</p>	УК-6; ОПК-5; ОПК-8	3	6		15	Собеседование, реферат
5	<p><b>Профессиональная и личностная успешность педагога</b>  Успех как жизненно важная потребность человека;</p>	УК-6; ОПК-5; ОПК-8	3	6		15	Собеседование, реферат

	Основные стратегии успешного поведения; Качества, обеспечивающие человеку личностные и субъектно-деятельностные достижения; Принципы и стиль жизни эффективного человека.						
6	<b>Технология проектирования траектории профессионального роста и личностного развития</b> Факторы, препятствующие личностному и профессиональному успеху; Факторы, сопутствующие успеху; Имидж как средство профессионального и личностного роста; Технология достижения профессионального и жизненного успеха.	УК-6; ОПК-5; ОПК-8	3	6		15	Собеседование, реферат
	<b>ИТОГО за 3 семестр</b>		<b>18</b>	<b>36</b>		<b>126</b>	
	<b>ИТОГО</b>		<b>18</b>	<b>36</b>		<b>126</b>	

## **6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Проектирование траектории профессионального роста и личностного развития» базируется на перечне осваиваемых компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины. ФОС обеспечивает объективный контроль достижения запланированных результатов обучения. ФОС включает в себя:

- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
  - методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций;
  - типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и уровня овладения формируемыми компетенциями в процессе освоения дисциплины.
- ФОС является приложением к данной программе дисциплины.

## **7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Приступая к работе, каждый студент должен принимать во внимание следующие положения.

Дисциплина построена по тематическому принципу, каждая тема представляет собой логически заверченный раздел.

Лекционный материал посвящен рассмотрению ключевых, базовых положений курсов и разъяснению учебных заданий, выносимых на самостоятельную работу студентов (*включается при наличии соответствующих занятий*).

Практические занятия проводятся с целью закрепления усвоенной информации, приобретения навыков ее применения при решении практических задач в соответствующей предметной области (*включается при наличии соответствующих занятий*).

Самостоятельная работа студентов направлена на самостоятельное изучение дополнительного материала, подготовку к практическим и лабораторным занятиям, а также выполнения всех видов самостоятельной работы.

Для успешного освоения дисциплины, необходимо выполнить все виды самостоятельной работы, используя рекомендуемые источники информации.

## **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **8.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

#### **8.1.1. Перечень основной литературы:**

Психология: учебник / [В. М. Аллавердов, С. П. Безносков, В. А. Богданов и др.]; под ред. А. А. Крылова. – М.: Проспект, 2013. – 752 с. – Гриф: Доп. МО. – Библиогр.: с. 719-722. – 100 экз. – ISBN 978-5-392-08550-7.

#### **8.1.2. Перечень дополнительной литературы:**

Гуревич, П.С. Психология и педагогика: учебник / П.С. Гуревич. – М.: Юнити-Дана, 2015. – 320 с. – (Учебники профессора П.С. Гуревича). – Библиогр. в кн. – ISBN 5-238-00904-6; То же [Электронный ресурс]. – URL:

Личность профессионала в современном мире / Российская академия наук, Институт психологии; отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев. – Москва: Институт психологии РАН, 2013. – 944 с. – (Труды Института психологии РАН). – ISBN 978-5-9270-0272-6; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=27161410>.

### **2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Методические указания по выполнению практических занятий по дисциплине "Тренинг личностного роста" : Специальность 37.05.02 Психология служебной деятельности. Специализации – Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях. Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности. Квалификация выпускника – специалист. Изучается в 5 семестре. Учебный план 2014 г. – Ставрополь : СКФУ, 2016. – 43 с., экземпляров неограниченно

**8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

~ [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru) / Университетская библиотека ONLINE.

~ <http://catalog.ncfu.ru> – автоматизированная информационно-библиотечная система «Фолиант»

**9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

При чтении лекций используется компьютерная техника, демонстрации презентационных мультимедийных материалов. На семинарских и практических занятиях студенты представляют презентации, подготовленные ими в часы самостоятельной работы.

~ Информационные справочные системы:

~ Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1	<a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a> университетская библиотека online
2	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> Электронно-библиотечная система elibrary»
3	<a href="http://www.iprbookshop.ru">http://www.iprbookshop.ru</a> Электронно-библиотечная система IPRbooks

Программное обеспечение:

1	Альт Рабочая станция 10
2	Альт Рабочая станция К
3	Альт «Сервер»
4	Пакет офисных программ - Р7-Офис

**10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Лекционные занятия	8-зал 2	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: ноутбук, проектор. Учебно-наглядные пособия в виде тематических презентаций, соответствующих рабочим программам дисциплин.
	8-209	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: ноутбук, проектор. Учебно-наглядные пособия в виде тематических презентаций, соответствующих рабочим программам дисциплин.

Лабораторные занятия	8-304	Учебная аудитория для проведения лабораторных занятий. Лаборатория комплексного психологического исследования личности. Лаборатория, оснащенная лабораторным оборудованием: Антистрессовая психофизиологическая аудио-визуальная вибротактильная система Сенсориум «SENSORIUM». Флипчарт Nobo Barracuda (на передвижной подставке). Интеллектуальный тест Р. Кетелла; Личностный опросник ММРІ; Методика интегральной диагностики и коррекции стресса (ИДИКС) (методика А.Б. Леоновой); Методика определения готовности к школе (комплект ОШ и гимназий); Методика цветодиагностики и психотерапии произведениями искусства; Методический комплект для детей 9-14 лет; Мониторинг трудовых мотивов; Оценка уровня развития и формирования коллектива «Вектор»; Тест акцентуаций свойств темперамента (ТАСТ); Тест Векслера (взрослый вариант); Тест Векслера (детский вариант); Тест С. Розенцвейга; Тест Сонди; Тест структуры интеллекта Р. Амтхауэра. Кубики Коса; Методика В.М. Элькина; Методика цветодиагностики и психотерапии произведениями искусства; Методика экспресс-диагностики суицидального риска «Сигнал»; Нейропсихологическая диагностика. Классические стимульные материалы. Комплект: Методическое пособие, стимульные материалы. Балашова Е.Ю., Ковзикова М.С.; Оригинальный Тест Роршаха. Rorschach Test; Тест С. Розенцвейга; Тест Сонди; Цветовой тест М. Люшера; Экспериментальные методики патопсихологии и опыт применения их в клинике. (Практическое руководство и стимульный материал). Рубинштейн С.Я.
Практические занятия	8-409	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории, проектор, доска интерактивная. Подключение к сети «Интернет», выход в корпоративную сеть университета.
	8-410	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: ноутбук, проектор, доска магнитно-маркерная.
Самостоятельная работа	8-506	Учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций. Аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: ноутбук, проектор.
	8-506	Учебная аудитория для текущего контроля. Аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: ноутбук, проектор.

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащены оборудованием и техническими средствами обучения. Специализированная мебель и технические средства обучения, служащие для представления учебной информации.

Материально-техническая база обеспечивает проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, лабораторной, научно-исследовательской работы обучающихся (переносной ноутбук, переносной проектор, компьютеры с необходимым программным обеспечением и выходом в интернет).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации.

#### **11. Особенности освоения дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья**

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, услуги ассистента (помощ-

ника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а так же в отдельных группах.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения высшего образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины (модуля) обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
- письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,
- специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),
- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,
- при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (в том числе с тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;
- по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.

## **12. Особенности реализации дисциплины с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения**

Согласно части 1 статьи 16 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» под *электронным обучением* понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников. Под *дистанционными образовательными технологиями* понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Реализация дисциплины может быть осуществлена с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения полностью или частично. Компо-

ненты УМК дисциплины (рабочая программа дисциплины, оценочные и методические материалы, формы аттестации), реализуемой с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения, содержат указание на их использование.

При организации образовательной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения могут предусматриваться асинхронный и синхронный способы осуществления взаимодействия участников образовательных отношений посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

При применении дистанционных образовательных технологий и электронного обучения в расписании по дисциплине указываются: способы осуществления взаимодействия участников образовательных отношений посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (ВКС-видеоконференцсвязь, ЭТ – электронное тестирование); ссылки на электронную информационно-образовательную среду СКФУ, на образовательные платформы и ресурсы иных организаций, к которым предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет»; для синхронного обучения - время проведения онлайн-занятий и преподаватели; для асинхронного обучения - авторы онлайн-курсов.

При организации промежуточной аттестации с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения используются Методические рекомендации по применению технических средств, обеспечивающих объективность результатов при проведении промежуточной и государственной итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры с применением дистанционных образовательных технологий (Письмо Минобрнауки России от 07.12.2020 г. № МН-19/1573-АН "О направлении методических рекомендаций").

Реализация дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий осуществляется с использованием электронной информационно-образовательной среды СКФУ, к которой обеспечен доступ обучающихся через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет», или с использованием ресурсов иных организаций, в том числе платформ, предоставляющих сервисы для проведения видеоконференций, онлайн-встреч и дистанционного обучения (МТС-Линк), а также с использованием возможностей социальных сетей для осуществления коммуникации обучающихся и преподавателей.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины, реализуемой с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, включает представленные в электронном виде рабочую программу, учебно-методические пособия или курс лекций, методические указания к выполнению различных видов учебной деятельности обучающихся, предусмотренных дисциплиной, и прочие учебно-методические материалы, размещенные в информационно-образовательной среде СКФУ.