

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Баламирзоев Назим Лиодинович
Должность: Ректор
Дата подписания: 01.04.2025
Уникальный программный ключ:
5cf0d6f89e80f49a334f6a4ba58e91f3326b9926

Министерство науки и высшего образования РФ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

«Дагестанский государственный технический университет»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина Технологии личного роста
наименование дисциплины по ОПОП

для направления подготовки 10.04.01 Информационная безопасность
код и полное наименование направления

по направленности Киберразведка и противодействие угрозам с применением технологий искусственного интеллекта

факультет Компьютерных технологий и энергетики
наименование факультета, где ведется дисциплина

кафедра Информационная безопасность и программная инженерия
наименование кафедры, за которой закреплена дисциплина

Форма обучения очная курс 1 семестр (ы) 2
очная

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 10.04.01 Информационная безопасность с учетом рекомендаций и ОПОП ВО по направлению подготовки и программе магистратуры «Киберразведка и противодействие угрозам с применением технологий искусственного интеллекта»

Разработчик _____
(подпись)

Мирземагомедова М.М., к.т.н.
(ФИО уч. степень, уч. звание)

« 02 » февраля 2026 г.

Зав. кафедрой, за которой закреплена дисциплина

(подпись)

Качаева Г.И., к.э.н.
(ФИО уч. степень, уч. звание)

« 03 » февраля 2026 г.

Программа одобрена на заседании выпускающей кафедры информационной безопасности и программной инженерии от « 05 » февраля 2026 года, протокол № 6/1

Зав. выпускающей кафедрой по данному направлению подготовки

(подпись)

Качаева Г.И. к.э.н.
(ФИО уч. степень, уч. звание)

« 05 » февраля 2026 г.

Программа одобрена на заседании Методического совета факультета компьютерных технологий и энергетики от « 10 » февраля 2026 г., протокол № 5/1

Председатель Методического совета факультета КТиЭ

(подпись)

Исабекова Т.И., к.ф.-м.н., доцент
(ФИО уч. степень, уч. звание)

« 10 » февраля 2026 г.

Декан факультета

(подпись)

Т.А. Рагимова
(ФИО)

Начальник УО

(подпись)

Л.Н. Мусаева
(ФИО)

Проректор по УР

(подпись)

А.Ф. Демирова
(ФИО)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1. Место дисциплины в структуре ОПОП	4
1.2. Цели и задачи освоения дисциплины.....	4
1.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы	5
2.2. Содержание дисциплины	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3.1. Материально-техническое обеспечение	9
3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.....	9
3.2.1. Печатные издания	9
3.2.2. Основные электронные издания.....	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Технологии личного роста» входит в обязательную часть учебного плана по программе магистратуры 10.04.01 Информационная безопасность, направленность «Киберразведка и противодействие угрозам с применением технологий искусственного интеллекта».

Дисциплина базируется на следующих дисциплинах: история, философия, социология и политология в объёме курса программы бакалавриата. Дисциплина базируется на знаниях, полученных в процессе получения высшего образования.

Дисциплина «Технологии личностного роста» является основополагающей для изучения следующих дисциплин: выпускная квалификационная работа.

1.2. Цели и задачи освоения дисциплины.

Дисциплина «Технологии личного роста» имеет своей целью содействие непрерывному росту профессионализма личности, реализации ее индивидуального потенциала, удовлетворение потребностей личности в профессиональном самоопределении и саморазвитии.

Задачи изучения дисциплины тренинг «Технологии личностного роста» состоят в следующем:

- научиться выявлять основные направления личностного и профессионального самосовершенствования и саморазвития
- уметь критически оценивать личностные достоинства и недостатки
- использовать личностные преимущества в профессиональной деятельности, стремиться к саморазвитию и самообразованию.

1.3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины «Технологии личного роста» обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

Таблица 1.

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикаторов достижения компетенции
УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.1. Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные) для успешного выполнения порученного задания
	УК-6.2. Определяет образовательные потребности и способы совершенствования собственной (в том числе профессиональной) деятельности на основе самооценки
	УК-6.3. Выбирает и реализует стратегию собственного развития в профессиональной сфере

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Таблица 2.

Вид учебной работы	Форма обучения
	очная
Объем образовательной программы дисциплины (ЗЕТ/ в часах)	2/72
В том числе:	Объем в часах
Лекции	17
Практические занятия	34
Лабораторные занятия	-
Самостоятельная работа	21
Курсовой проект (работа), семестр	-
Промежуточная аттестация в форме зачета, семестр	2 семестр
Часы на экзамен	-

2.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1. Технология оценки своей жизни	Аудит жизни. Колесо баланса. Глюки и иллюзии про свой день и планы. Прошлое и аудит мыслей о нем. Аудит базовых сфер жизни. Близкое окружение. То, что радует и насыщает. Отношение к себе. Отношение к миру	2	УК-6
	в том числе практических занятий:	4	
	Возможности и технологии личностного роста		
	Самостоятельная работа обучающихся: Понятие тренинга личностного роста и его задачи. Личностный рост в направлении профессионального роста. Личностный рост в направлении деловой успешности руководителя. Способы профессиональной диагностики потенциала руководителя. Установление планки личностного роста. Формирование адекватных и последовательных требований к сотрудникам внутри трудового коллектива. Технологии личностного роста. Мотивация, целеполагание, наращивание конфликта, избегающее поведение, конкуренция, кооперация, расширение коллективной сферы, формирование эмоционального интеллекта.	2	
Тема 2. Технология планирования	Цель-паровоз. Решения и ресурсы. Префронтальная кора и выгрузка всего из головы. Минимальная база. Smart, декомпозиция. Пирамида Франклина и планы на год.7 Работа с кварталом или стодневкой.8 Работа с месяцем и неделями	2	УК-6
	в том числе практических занятий:	4	
	Типы личностей и их возможности в трудовом коллективе		
	Самостоятельная работа обучающихся: Вводная часть и её задачи. Основная часть и её составляющие. Блок личностного познания и его задачи. Блок коммуникативный и его задачи. Блок социально-активного поведения и его задачи. Завершающая часть тренинга личностного роста и его задачи.	2	
Тема 3. Технология	День-маленькая жизнь. Буферные, фокусные блоки, блоки отдыха.3 Режим дня и хронотипы. Активация себя с утра. Сильное время дня № 2. Блоки отдыха	2	УК-6

построения личной стратегии	в том числе практических занятий:	4	
	Принципы построения конструктивных отношений		
	Самостоятельная работа обучающихся: Определение потребностей, жизненных целей, жизненных позиций. Развитие целеполагания и уверенности в себе: постановка целей саморазвития, планирование ее достижения, реализация планов. Барьеры личностного роста и пути их преодоления. Виды барьеров: внешние субъективные и объективные; внутренние субъективные и объективные. Потенциалы развития: эмоциональный, волевой, интеллектуальный, физический, социальный, креативный, духовный. Приемы преодоления внутренних конфликтов.	2	
Тема 4. Технология управления собой во времени	Почему качает во время реализации целей. Почему портится настроение. Опора на себя. Скромность, смирение, упрощение. Недодали. Окружение. Фразы-стабилизаторы	2	УК-6
	в том числе практических занятий:	4	
	Навыки осознанности		
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения и игры направленные на обеспечение возможности контакта и взаимодействия, поиск способов расположения людей к себе; упрочение благоприятного климата для отношений, развитие доверия. Упражнения на развитие способности понимания других людей. Психотехнологии на развитие коммуникативных навыков, формирование навыков невербального общения, формирования более цельного, позитивного взгляда на себя и свое поведение, других людей, развитие эмпатии, развитие социальной перцепции, отработать навыки поведения в дискуссии.	2	
Тема 5. Технология построения опоры на себя	Опора на себя - что это. В зоне влияния - вне зоны влияния. Принятие. Опора на желаемое. Разделение границ. Сильный и слабый человек. Благодарность. Опора на других	2	УК-6
	в том числе практических занятий:	4	
	Воля, мотивация и самоконтроль		

	Самостоятельная работа обучающихся: Осознание значения и применения терминов «уверенный», «ассистивный», «пассивный», «агрессивный», «манипулятивный». Упражнения на отработку навыков ассистивного поведения, демонстрацию разных типов поведения в проблемных ситуациях и их последствий Упражнения на осознание своих потребностей, переживаний и чувств в ситуации общения «Взгляд со стороны». Упражнения на определение собственных негативных самоубеждений, переформулирование негативных мыслей в рациональные суждения («Самоубеждение»).	2	
Тема 6. Технология усиления воли и самоконтроля	Как активировать зоны мозга, отвечающие за мотивацию. Как достигать поставленных целей. Как перестать откладывать дела на потом. Что делать, если нет мотивации работать и учиться	2	УК-6
	в том числе практических занятий:	4	
	Структура и принципы взаимодействия в малых группах		
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
Тема 7. Общение как условие личностного роста	Умение выражать собственные чувства. Развитое сочувствие и сопереживание. Правильная и выразительная речь. Уверенное выступление	2	УК-6
	в том числе практических занятий:	4	
	Креативное управление		
	Самостоятельная работа обучающихся:		
Тема 8. Технологии стабилизации самооценки	Два уровня по энергии - глубинный и поверхностный. Сфера жизни - Работа. Финансы. Здоровье. Имидж - внешность, общение. Учеба и энергия. Планы и энергия	3	УК-6
	в том числе практических занятий:	6	
	Проблемы самореализации личности в современном обществе		
	Самостоятельная работа обучающихся:	5	
Итого за 2 семестр:		72	
Лекции		17	
Практические занятия		34	
Самостоятельная работа		21	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение дисциплины «Технологии личного роста» включает:

Наименование помещения	Перечень основного оборудования
Кабинет информатики, технологий и методов программирования	Рабочее место преподавателя; Посадочные места по количеству обучающихся; Автоматизированные рабочие места (ПК в сборе) с доступом в сеть Интернет Интерактивная система в составе: проектор интерактивная доска Программное обеспечение: Трекеры привычек и планировщики задач: Loop Habit Tracker, Google Календарь; Приложения для развития ментального здоровья и эмоционального интеллекта: Самооценка и уверенность, Headspace, Calm; Инструменты для совместной работы и групповой коммуникации: Miro, Mentimeter; Приложения для рефлексии и ведения дневника: Day One; Платформы с онлайн-курсами для самообразования
Аудитория для проведения занятий лекционного типа	Рабочее место преподавателя; Посадочные места по количеству обучающихся; Автоматизированные рабочие места (ПК в сборе) с доступом в сеть Интернет; Интерактивная система в составе: проектор, интерактивная доска
Аудитория для самостоятельной работы обучающихся	Автоматизированные рабочие места (ПК в сборе) с доступом в сеть Интернет; Интерактивная система в составе: проектор, интерактивная доска

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организации выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями

3.2.1. Печатные издания

Основная литература:

1. Рахимова, М. В. Тренинг профессионально ориентированных риторик, дискуссий и общения: учебно методическое пособие / М. В. Рахимова. — Челябинск : ЮУрГПИ, 2023. — 48 с. — ISBN 978 5 600 03815 8. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/365975>

2. Егорова, Н. Н. Социально-психологический тренинг профессионального общения: теория и практика: учебное пособие / Н. Н. Егорова. — Вологда: Инфра-Инженерия, 2025. — 220 с. — ISBN 978-5-9729-2580-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/500246>
3. Манухина, С. Ю. Тренинг в организации: проектирование и практика проведения: учебное пособие / С. Ю. Манухина. — Москва: ЕАОИ, 2013. — 99 с. — ISBN 978-5-374-00236-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/126566>

Дополнительные источники:

1. Психология общения: энциклопедия / под общей редакцией А. А. Бодалева. — Москва: Когито-центр, 2011. — 600 с. — ISBN 978-5-89353-335-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/109156>
2. Абрамова, Г. С. Практическая психология: учебник / Г. С. Абрамова. — Москва: Прометей, 2018. — 540 с. — ISBN 978-5-906879-70-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/100854>

3.2.2. Основные электронные издания

1. - электронные образовательные ресурсы (ЭОР);
2. - электронно-библиотечные системы (ЭБС), информационно-справочные и поисковые
3. системы.
4. Электронные образовательные ресурсы (ЭОР):
5. Научная электронная библиотека –<http://elibrary.ru/defaultx.asp>
6. Электронно-библиотечные системы (ЭБС) ЭБС «Университетская библиотека online» –<http://biblioclub.ru/>
7. ЭБС «Юрайт» – <https://biblio-online.ru/>
8. Психологические тесты и методики:
9. <http://www.psitest.ru> – популярные психологические тесты
10. <http://tests.holm.ru> – популярные психологические тесты

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>- Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные) для успешного выполнения порученного задания</p> <p>- Определяет образовательные потребности и способы совершенствования собственной (в том числе профессиональной) деятельности на основе самооценки</p> <p>- Выбирает и реализует стратегию собственного развития в профессиональной сфере</p>	<p><i>Шкала оценивания для зачета</i></p> <p>«Отлично» (зачет) Показывает высокий уровень сформированности компетенций, т.е.: - демонстрирует высокое и прочное освоение материала; - исчерпывающе, четко, последовательно, грамотно и логически стройно излагает теоретический материал; - правильно формирует определения; - демонстрирует умения самостоятельной работы с нормативно-правовой литературой; - умеет делать выводы по излагаемому материалу.</p> <p>«Хорошо» (зачет) Показывает достаточный уровень сформированности компетенций, т.е.: - демонстрирует достаточно полное знание материала, основных теоретических положений; - достаточно последовательно, грамотно и логически стройно излагает теоретический материал; - демонстрирует умения ориентироваться в нормативно-правовой литературе; - умеет делать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.</p> <p>«Удовлетворительно» (зачет) Показывает пороговый уровень сформированности компетенций, т.е.: - демонстрирует общее знание изучаемого материала; - испытывает затруднения при ответах на дополнительные вопросы; - знает основную рекомендуемую литературу; - умеет строить ответ в соответствии со структурой излагаемого материала.</p> <p>«Неудовлетворительно» (незачет) Ставится в случае: - незнания значительной части программного материала; - невладения понятийным аппаратом дисциплины; - допущения существенных ошибок при изложении учебного материала; - неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; - неумения делать выводы по излагаемому материалу.</p>	<p>Текущий контроль при проведении: - письменного/устного опроса; - тестирования; - оценки результатов самостоятельной работы (докладов, рефератов).</p> <p>Промежуточная аттестация в форме: - зачета, - письменных/устных ответов, - тестирования.</p>

Специальные условия инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Специальные условия обучения и направления работы с инвалидами и лицами с ОВЗ определены на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- приказа Минобрнауки России от 06.04.2021 № 245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;
- методических рекомендаций по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса, утвержденных Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн).

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ОВЗ понимаются условия обучения, воспитания и развития, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания ДГТУ и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение ОПОП обучающихся с ОВЗ.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ОВЗ осуществляется ДГТУ с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ОВЗ может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта ДГТУ в сети «Интернет» для слабовидящих;
- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.
- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию ДГТУ.

2) для лиц с ОВЗ по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ОВЗ, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ОВЗ адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины научно-педагогическим работникам рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ОВЗ в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ОВЗ устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и др.). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене