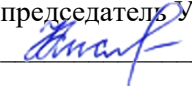


УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР и КО,
председатель УМС СГСПУ

Н.Н. Кислова

МОДУЛЬ "УНИВЕРСАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ"

Самоорганизация и саморазвитие личности

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Психологии и социальной педагогики**

Учебный план ФПСО-м23ПСо(2г)
Направление: 37.04.01 Психология
Направленность (профиль): "Социальная психология"

Квалификация **магистр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 28
самостоятельная работа 44

Виды контроля в семестрах:
зачеты 2

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	2(1.2)		Итого	
	УП	РПД	УП	РПД
Вид занятий				
Лекции	10	10	10	10
Практические	18	18	18	18
В том числе инт.	6	6	6	6
Итого ауд.	28	28	28	28
Контактная работа	28	28	28	28
Сам. работа	44	44	44	44
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

Чернышова Евгения Леонидовна

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Рабочая программа дисциплины

Самоорганизация и саморазвитие личности

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - магистратура по направлению подготовки 37.04.01 Психология (приказ Минобрнауки России от 29.07.2020 г. № 841)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 37.04.01 Психология

Направленность (профиль): "Социальная психология"

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 28.10.2022 протокол № 4

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Психологии и социальной педагогики

Протокол от 27.09.2022 г. № 2

Зав. кафедрой С.А. Севенюк

Начальник УОП



Н.А. Доманина

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель изучения дисциплины: формирование готовности к самоорганизации, профессиональному и личностному росту, целостному представлению о внутренних стимулах саморазвития личности. Формировать у обучающихся систему знаний, умений и навыков в области управления процессом самоорганизации и саморазвития личности.

Задачи изучения дисциплины:

1. Сформировать систему представлений о процессах самоорганизации и саморазвитии человека;
2. Развивать способности к личностной рефлексии, рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий;
3. Содействовать формированию психологической готовности к применению полученных знаний, умений, навыков в научно-исследовательской и самостоятельной профессиональной деятельности.

Область профессиональной деятельности:

01 Образование и наука;

03 Социальное обслуживание

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: Б1.О.01

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Содержание дисциплины базируется на материале: Современные проблемы науки

2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Производственная практика (преддипломная работа)

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки****УК-6.1 Знает способы саморазвития, способы самоорганизации, способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки**

Знает: технологии целеполагания и целедостижения для постановки собственных целей личностного и профессионального развития, а также требования рынков труда и образовательных услуг для выстраивания траектории личностного саморазвития и профессионального роста; знает техники самоорганизации и самоконтроля для реализации собственной деятельности без ущерба психологическому здоровью

УК-6.2 Умеет определять личностные и профессиональные приоритеты собственной деятельности для её совершенствования

Умеет: определять и анализировать уровень самооценки и уровень притязаний как основу для выбора приоритетов собственной деятельности; умеет определять приоритеты собственной деятельности, с позиций личностного развития и этапов профессионального роста

УК-6.3 Владеет навыками самоорганизации и методами саморазвития для совершенствования собственной деятельности

Владеет: способами оценки собственных ресурсов; анализом возможностей выбора способов преодоления личностных ограничений на пути достижения целей; владеет навыками организации и проведения научно-исследовательской работы в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Интеракт.
	Раздел 1. Теоретические основы изучения самоорганизации и саморазвития личности			
1.1	Самоорганизация как основа саморазвития личности. /Лек/	2	2	2
1.2	Самоорганизация как основа саморазвития личности /Пр/	2	4	2
1.3	Самоорганизация как основа саморазвития личности /Ср/	2	6	0
1.4	Сущность саморазвития и его основные характеристики /Лек/	2	2	0
1.5	Сущность саморазвития и его основные характеристики /Пр/	2	2	0
1.6	Сущность саморазвития и его основные характеристики /Ср/	2	6	0
1.7	Самопознание как важнейший элемент саморазвития /Лек/	2	2	0
1.8	Самопознание как важнейший элемент саморазвития /Пр/	2	2	0
1.9	Самопознание как важнейший элемент саморазвития /Ср/	2	8	0
	Раздел 2. Основные методы саморазвития личностной и профессиональной деятельности.			
2.1	Способы, средства и методы самопознания и самооценки. Самопознание как процесс, барьеры самопознания /Лек/	2	2	0
2.2	Способы, средства и методы самопознания и самооценки /Пр/	2	4	2
2.3	Способы, средства и методы самопознания и самооценки /Ср/	2	6	0
2.4	Самопознание как процесс, барьеры самопознания /Пр/	2	2	0
2.5	Самопознание как процесс, барьеры и самопознания /Ср/	2	6	0
2.6	Саморазвитие и самоопределение личности /Лек/	2	2	0
2.7	Саморазвитие и самоопределение личности /Пр/	2	2	0
2.8	Саморазвитие и самоопределение личности /Ср/	2	6	0
2.9	Средства саморазвития: самовоспитание и самообучение /Пр/	2	2	0
2.10	Средства саморазвития: самовоспитание и самообучение/Ср/	2	6	0

2.11	/Зачёт/	2	0	0
5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)				
5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)				
2 семестр, 5 лекций, 8 практических занятий				
Теоретические основы изучения самоорганизации и саморазвития личности				
Лекция №1 (2 часа)				
Самоорганизация как основа саморазвития личности				
1.	Саморазвитие и самоопределение личности.			
2.	Технологии саморазвития и самоуправления.			
3.	Планирование как элемент самоорганизации.			
4.	Определение понятия. Задачи.			
5.	Контекстное планирование. Долгосрочное планирование. Планирование дня.			
6.	Метод структурированного внимания и горизонты планирования.			
7.	Система планирования на основе метода структурированного внимания.			
Практическое занятие №1-2 (4 часа)				
Самоорганизация как основа саморазвития личности				
Вопросы:				
1.	Анализ зарубежных и отечественных концепций по проблеме самоактуализации			
2.	Теории самоактуализации в трудах зарубежных психологов (А. Маслоу, Р. Мэй, К. Роджерс, Э.Шостром).			
3.	Проблема самоактуализации в отечественных концепциях (Л.И. Антропова, Л.Г. Брылева, И.А. Витина, Н.Л. Кулик, К.Ч. Мухматеджанова, А.Г. Асмолов, П.И. Пидкасистый, В.И. Слобочиков, Г.А. Цукерман).			
Задания:				
1.	Законспектировать одну из статей из списка литературы, представить ее анализ в виде сообщения на практическом занятии, используя презентацию.			
2.	Составить кроссворд из наиболее употребляемых понятий темы, представить его на практическом занятии.			
Литература:				
1.	Ефимова, Н.С. Психология общения [Электронный ресурс] : практикум по психологии : учеб. пособие / Н. С. Ефимова. — Электрон. дан. — М. : ИД ФОРУМ : ИНФРАМ, 2018. — 192 с.			
2.	Пикулева, О А. Психология самопрезентации личности [Электронный ресурс] : Монография / О А Пикулева. — Электрон. дан. — Москва : ООО "Научноиздательский центр ИНФРА-М", 2019. — 320 с.			
3.	Реан, А.А. Психология личности [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.А. Реан. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : Питер, 2013. — 288 с.			
4.	Щукина М.А. Психология саморазвития личности: Монография / М.А. Щукина - СПб:СПбГУ, 2015. - 348 с.			
5.	Галажинский Э.В. К вопросу о методологии изучения самореализации личности в системе родственных понятий // Сибирский психологический журнал. 2000. №13. С. 30-33.			
6.	Котова И.Б. Идея личностного и жизненного ресурса как предмет научной рефлексии в отечественной и зарубежной психологии // Гуманизация образования. 2013 №6. С. 7983.			
7.	Мухтарова З. Ш. Проблема самореализации личности в трудах отечественных и зарубежных ученых // Вестник Астраханского государственного технического университета. 2007. № 5. С. 158-163.			
8.	Пекарская И.Ю. Роль национального самосознания в формировании культурной самоидентичности // Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета. 2014. №104. С. 895-907.			
Соловых О.В. О теоретических аспектах самоактуализации личности // Вестник Оренбургского государственного университета. 2011. №6. С. 25-31.				
Лекция №2 (2 часа)				
Сущность саморазвития и его основные характеристики				
1.	Теоретико-методологические основы исследования саморазвития личности.			
2.	Ретроспектива научных представлений о саморазвитии личности.			
3.	Характеристики саморазвивающейся личности.			
4.	Процессуальная сторона саморазвития: анализ проблемы.			
5.	Н. А. Логинов - виды событий: Мотивация саморазвития.			
Практическое занятие №3 (2 часа)				
Сущность саморазвития и его основные характеристики				
Вопросы:				
1.	Социализация личности в обществе			
2.	Понятие социализации в отечественной науке.			
3.	Три стадии жизнедеятельности человека: дотрудовая, трудовая, послетрудовая (Н.В. Андрееенкова).			
4.	Институты социализации личности (семья, школа, трудовой коллектив, общественные организации).			
Задание				
Законспектировать одну из статей из списка литературы, представить ее анализ в виде сообщения на практическом занятии в виде презентации.				
Составить схему этапов социализации личности, опираясь на социологические и психологические теоретико-методологические концепции социализации личности.				
Литература:				
1.	Завьялова, Е. К. Психология достижения успеха (введение в коучинг) [Электронный ресурс]: уч.-метод. пособие / Е.К. Завьялова. — Электрон. дан. — СПб.: Изд-во «Высшая школа менеджмента», 2010. — 120 с.			
2.	Обухова Ю.В. Современная практическая психология в обеспечении ресурсов самореализации личности: Монография / Ю.В. Обухова - Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2016. - 305 с.			
3.	Баранова Т.А. Факторы успешной самореализации личности студента в процессе обучения в вузе // Вопросы			

методики преподавания в вузе. 2015. №4 (18).С. 67-75.

4. Ромах О.В., Слепцова А.О. Творчество как условие формирования и самореализации талантливой личности // Аналитика культурологи. 2011. № 19. С. 320-326.

5. Солдатова И.Н. Проектирование ситуации постижения эстетического смысла жизни в процессе воспитания личности // Ярославский педагогический вестник. 2017. № 3. С. 23-27.

Лекция №3 (2 часа)

Самопознание как важнейший элемент саморазвития

1. Реальное Я, Идеальное Я (К.Роджерс). Образ Я. Я-концепция.
2. Способы приобретения жизненного опыта.
3. Целеполагание. Психологические требования к целеполаганию.
4. Психологические условия целеполагания.
5. Визуализация как средство постановки и достижения цели. Условия для визуализации.

Практическое занятие №4 (2 часа)

Самопознание как важнейший элемент саморазвития

Вопросы:

1. Формирование Я-концепции в процессе онтогенеза
2. Характеристика понятий «личность», «индивидуальность».
3. Три формы развития индивидуальности.
4. Личностная и социальная идентичность.
5. Взаимосвязь социальной идентичности и социально-психологической адаптации.
6. Характеристика Образа Я и Я-концепции.

Задание

1. Законспектировать одну из статей из списка литературы, представить ее анализ в виде сообщения на практическом занятии в виде презентации.
2. Проанализировать понятие «личность» с точки зрения воззрений философии, педагогики, психологии, социологии.

Представьте результаты в виде таблицы.

Теоретикометодологические концепции личности	Философия	Социология	Педагогика	Психология

Литература

1. Завьялова, Е. К. Психология достижения успеха (введение в коучинг) [Электронный ресурс]: уч.-метод. пособие / Е.К. Завьялова. — Электрон. дан. — СПб.: Изд-во «Высшая школа менеджмента», 2010. — 120 с.
2. Пикулева, О А. Психология самопрезентации личности [Электронный ресурс] : Монография / О А Пикулева. — Электрон. дан. — Москва : ООО "Научноиздательский центр ИНФРА-М", 2019. — 320 с.
3. Реан, А.А. Психология личности [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.А. Реан. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : Питер, 2013. — 288 с.
4. Шукина М.А. Психология саморазвития личности: Монография / М.А. Шукина - СПб:СПбГУ, 2015. - 348 с.
5. Клейберг Ю.А. Дауншифтинг как мейнстрим девиантного поведения // Пензенский психологический вестник. 2015. № 2. С. 86-91.
6. Клейберг Ю.А. Неопределенность самоидентичности: девиантологический конструкт // Пензенский психологический вестник. 2015. № 1. С. 166-180.
7. Рябушкина Т.М. Самореференция – самоидентификация – самоописание: взаимная обусловленность или разграничение? // Идеи и идеалы. 2013. Т. 1. № 4 (18). С. 72-84.

Контрольное мероприятие – контрольная работа

Модуль 2. Основные методы саморазвития личностной и профессиональной деятельности.

Раздел 2. Основные методы саморазвития личностной и профессиональной деятельности.

Лекция №4 (2 часа)

Способы, средства и методы самопознания и самооценки. Самопознание как процесс, барьеры самопознания

1. Самопознание как процесс.
2. Самосовершенствование.
3. Барьеры самопознания. Психологические барьеры.
4. Самоутверждение. Самосовершенствование. Самореализация. Самоактуализация (А.Маслоу, В.Франкл).
5. Технологии саморазвития и самоуправления.
6. Средства саморазвития: самовоспитание и самообучение.

Практическое занятие №5-6 (4 часа)

Способы, средства и методы самопознания и самооценки.

Вопросы:

1. Социальный статус и социальная роль личности
2. Характеристика социальных ролей личности.
3. Взаимовлияние личности и социальные роли.

Задание

1. Законспектировать одну из статей из списка литературы, представить ее анализ в виде сообщения на практическом занятии.
2. Подготовьте презентацию на тему: «Знаменитые люди нашего времени: история успеха».

Литература

1. Завьялова, Е. К. Психология достижения успеха (введение в коучинг) [Электронный ресурс]: уч.-метод. пособие / Е.К. Завьялова. — Электрон. дан. — СПб.: Изд-во «Высшая школа менеджмента», 2010. — 120 с.

2. Обухова Ю.В. Современная практическая психология в обеспечении ресурсов самореализации личности: Монография / Ю.В. Обухова - Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2016. - 305 с.

3. Пикулева, О А. Психология самопрезентации личности [Электронный ресурс] : Монография / О А Пикулева. — Электрон. дан. — Москва : ООО "Научноиздательский центр ИНФРА-М", 2019. — 320 с.

4. Реан, А.А. Психология личности [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.А. Реан. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : Питер, 2013. — 288 с.

5. Щукина М.А. Психология саморазвития личности: Монография / М.А. Щукина - СПб:СПбГУ, 2015. - 348 с.

Практическое занятие №7 (2 часа)
Самопознание как процесс, и барьеры самопознания

Вопросы:

1. Проблема соотношения психических свойств личности и ее ролевого поведения.
2. Адаптированность личности к социально-производственным условиям труда.
3. Общение и его роль в самоорганизации и самопрезентации, функции общения.

Задание

Представьте к обсуждению на практическом занятии 2-3 примера, иллюстрирующие ситуации, в которых неумение общаться, слушать, слышать привели к неожиданным результатам.

Литература:

1. Ефимова, Н.С. Психология общения [Электронный ресурс] : практикум по психологии : учеб. пособие / Н. С. Ефимова. — Электрон. дан. — М. : ИД ФОРУМ : ИНФРАМ, 2018. — 192 с.
2. Лунева О.В. Адаптация социальная // Знание. Понимание. Умение. 2018. № 3. С. 240-247.

Лекция №5 (2 часа)
Саморазвитие и самоопределение личности

1. Структура учебно-профессиональной деятельности.
2. Структура самоопределения (Мухина В.С.).
3. Мотивация в учебно-профессиональной деятельности.
4. Социальные требования и ограничения. Профессиональные требования.
5. Знания как условие вхождения в профессиональную жизнь. Личностный и профессиональный успех.

Практическое занятие №8 (2 часа)
Саморазвитие и самоопределение личности.

Вопросы:

1. Самоконтроль человека
2. Состав самоконтроля человека.
3. Виды самоконтроля в социальной деятельности человека.
4. Проявление самоконтроля в сфере психических явлений.
5. Формирование самоконтроля в процессе онтогенеза.

Задание

1. Законспектировать одну из статей из списка литературы, представить ее анализ в виде сообщения на практическом занятии в виде презентации.
2. Проанализировать кейсы по теме практического занятия.
3. Подготовьте портфолио и представьте его на практическом занятии.

Литература

1. Ефимова, Н.С. Психология общения [Электронный ресурс] : практикум по психологии : учеб. пособие / Н. С. Ефимова. — Электрон. дан. — М. : ИД ФОРУМ : ИНФРАМ, 2018. — 192 с.
2. Завьялова, Е. К. Психология достижения успеха (введение в коучинг) [Электронный ресурс]: уч.-метод. пособие / Е.К. Завьялова. — Электрон. дан. — СПб.: Изд-во «Высшая школа менеджмента», 2010. — 120 с.
3. Обухова Ю.В. Современная практическая психология в обеспечении ресурсов самореализации личности: Монография / Ю.В. Обухова - Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2016. - 305 с.
4. Пикулева, О А. Психология самопрезентации личности [Электронный ресурс] : Монография / О А Пикулева. — Электрон. дан. — Москва : ООО "Научноиздательский центр ИНФРА-М", 2019. — 320 с.
5. Реан, А.А. Психология личности [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.А. Реан. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : Питер, 2013. — 288 с.
6. Щукина М.А. Психология саморазвития личности: Монография / М.А. Щукина - СПб:СПбГУ, 2015. - 348 с.
7. Пучков Н.П., Петрова Е.А. Самоконтроль как механизм обеспечения качества подготовки специалиста в системе высшего профессионального образования // Вестник Тамбовского государственного технического университета. 2005. Т.11, № 4. С. 956-966.
8. Расторгуева Е.В. Самоконтроль: мнимая свобода от внешнего контроля и культурологический аспект самоидентификации // Вестник славянских культур. 2013. № 1 (27). С. 31-36.

Практическое занятие №8 (2 часа)
Средства саморазвития: самовоспитание и самообучение.

1. Работа с тестовым материалом по методикам Л.Н.Шейко «Культурное и профессиональное саморазвитие личности». Опросник «Диагностика особенностей самоорганизации».
2. Ответы на вопросы на практическом занятии

5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	Самоорганизация как основа саморазвития личности. Технологии самоорганизации.	Выполнение творческой самостоятельной работы. Дайте практические рекомендации по самоорганизации. Подготовить групповые презентации в MS PowerPoint на данную тему.	Рекомендации, презентации.

2	Сущность саморазвития и его основные характеристики. Способы и правила постановки целей.	Целеполагание. Психологические требования к целеполаганию. Психологические условия целеполагания. Визуализация как средство постановки и достижения цели. Дайте практические рекомендации.	Рекомендации
3	Самопознание как важнейший элемент саморазвития. Обзор задач и его роль в самоорганизации	Инструменты создания обзора задач. Провести тестирование. Представьте заключение о психических состояниях в учебном процессе (по материалам собственных исследований)	Заключение
4	Средства саморазвития: самовоспитание и самообучение Технологии саморазвития	Составить план по выполнению творческой самостоятельной работы по самовоспитанию и самообучению.	План
5	Саморазвитие и самоопределение личности Элементы саморазвития в освоении профессиональной деятельности.	Образование, самообразование, саморазвитие. Актуальное и перспективное профессиональное самообразование. Составить индивидуальную программу с целью оптимизации профессиональной деятельности, с использованием таких методов, как самонаблюдение, подстройка, материальное подкрепление, социальное подкрепление, контракт с самим собой, контракт со значимым другим.	Программа

Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	Технологии самоорганизации Понятие о профессиональной карьере.	Составить план самостоятельных занятий с использованием одного из методов. Провести занятие. Подготовить отчет.	Отчет
2	Самопознание как процесс, барьеры самопознания	Составьте таблицу «Барьеры к самопознанию». Дайте характеристику каждого препятствия.	Таблица с характеристиками
3	Средства саморазвития: самовоспитание и самообучение	Составьте программу самовоспитания, определив цель, задачи, пути и средства достижения, а также спрогнозируйте результаты.	Программа
4	Саморазвитие и самоопределение личности	Используя программно-целевой метод, разработайте собственную программу профессионально-личностного развития.	Программа
5	Способы, средства и методы самопознания и самооценки	Апробация на себе теста Л.Н.Шейко «Культурное и профессиональное саморазвитие личности» с составлением заключения и выдачей рекомендаций	Заключение, рекомендации

5.3.Образовательные технологии

При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технологии групповой дискуссии, интерактивные технологии, технология, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения.

5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация

Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л1.1	Емельянова, И. Н.	Основы научной деятельности студента. Магистерская диссертация : учеб. пособие для вузов / (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-09444-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/442041	— Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 115 с. —
Л1.2	А.Г. Портнова, М.В. Теплинских	Избранные проблемы психологии развития: электронное учебное пособие / Кемеровский государственный университет, Кафедра общей психологии и психологии развития. –Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481608 . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1775-2. – Текст :	Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2015. – 184 с. –

		электронный.	
Л1.3	Моросанова В.И., Бондаренко И.Н.	Диагностика саморегуляции человека https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=430548&sr=1	М: Когито-Центр, 2015,
Л.1.4	Дьяков, С.И.	Психосемантика самоорганизации человека как субъекта жизни. Основы психологии субъекта / С.И. Дьяков. -, . - ISBN 978-5-906109-42-2; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=467619	СПб. : Издательство Проспект Науки, 2016. - 678 с

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л2.1	Кольцова В.А., Журавлев А.Л.	Развитие психологии в системе комплексного человекознания, Ч. 1 http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=221207	Москва: Институт психологии РАН, 2012,
Л2.2	Журавлев А.Л., Сергиенко Е.А.	Человек, субъект, личность в современной психологии : Материалы Международной конференции, посвященной 80-летию А.В. Брушлинского. Том 3 http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271589	Москва: Институт психологии РАН, 2013,
Л.2.3	Т.В. Мальцева, И.Е. Реуцкая.	Профессиональное психологическое консультирование : учебное пособие /. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117055 . – Библиогр.: с. 126-131. – ISBN 978-5-238-01702-0. – Текст : электронный.	– Москва : Юнити, 2015. – 144 с

6.2 Перечень программного обеспечения

- Acrobat Reader DC

- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite

- GIMP

- Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month) (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher, Teams, OneDrive, Yammer, Stream, SharePoint Online).

- Microsoft Windows 10 Education

- XnView

- Архиватор 7-Zip

6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»

- ЭБС «ЮРАЙТ» (Доступ к электронным учебникам по подписке + Коллекция «Легендарные книги»)

- Базы данных Springer eBooks

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

- | | |
|-----|--|
| 7.1 | Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитория. Оснащенность: Меловая доска-1шт., Комплект учебной мебели |
| 7.2 | Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный. Оснащенность: ПК-4шт. с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СГСПУ, Письменный стол-4 шт., Парта-2 шт. |

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические рекомендации для обучающихся и преподавателей по организации изучения дисциплины

Преподавателю, читающему основной курс лекций, рекомендуется обратить внимание на раздел «Теоретические основы изучения самоорганизации и саморазвития личности», поскольку усвоение студентами данной темы является наиболее важным для обеспечения дальнейшей эффективной работы по самообразованию и саморазвитию личности на основе собственной самооценки.

Темы «Основные методы саморазвития личностной и профессиональной деятельности», «Способы, средства и методы самопознания и самооценки», «Самопознание как процесс и барьеры и самопознания», «Саморазвитие и самоопределение личности», «Средства саморазвития: самовоспитание и самообучение» необходимо проводить в форме семинаров-практикумов, где студентам предоставляется возможность практической отработки навыков самоорганизации собственной профессиональной деятельности.

Преподаватель, ведущий семинарские занятия, должен строго придерживаться той последовательности тем и вопросов, которая заложена в структуре курса. Специфика предмета требует делать серьезный акцент на получении и закреплении практических навыков слушателей. Поэтому целесообразно включать в сценарии всех семинарских занятий решение практических задач.

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Самоорганизация и саморазвитие личности»

Курс 1 Семестр 2

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Модуль 1. Теоретические основы изучения самоорганизации и саморазвития личности			
Текущий контроль по разделу:			
1	Аудиторная работа	5	9
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	6	9
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	0	9
Контрольное мероприятие по разделу		8	15
Промежуточный контроль		19	42
Модуль 2. Основные методы саморазвития личностной и профессиональной деятельности.			
Текущий контроль по разделу:			
1	Аудиторная работа	23	25
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	6	9
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	0	9
Контрольное мероприятие по разделу		8	15
Промежуточный контроль		37	58
Промежуточная аттестация			
Итого:		56	100

Виды контроля	Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по разделу «Теоретические основы изучения самоорганизации и саморазвития личности»		
1	<p>Аудиторная работа</p> <p>Ведение конспекта лекций и работа с ним (учитываются конспекты по всем темам)</p> <p>1 балл – конспект лекции соответствует теме и отражает основные положения, сообщенные лектором, структурирован</p> <p>2 балла – конспект лекции соответствует теме и отражает основные положения, сообщенные лектором, написан разборчиво, структурирован, содержит дополнительные сведения, почерпнутые студентом из других источников.</p> <p>Выступление с докладом или сообщением на семинарском занятии</p> <p>1 балл – доклад соответствует теме, структурирован, цель, сформулированная в докладе, достигнута, представлено современное видение проблемы;</p> <p>2 балла – доклад соответствует теме, структурирован, цель, сформулированная в докладе, достигнута, представлено современное видение проблемы;</p> <p>3 балла - доклад подготовлен самостоятельно, продемонстрировано свободное владение материалом, доклад сопровождался демонстрацией наглядного материала.</p>	<p>Тема 1. Самоорганизация как основа саморазвития личности.</p> <p>Знает: технологии целеполагания и целедостижения для постановки собственных целей личностного и профессионального развития, а также требования рынков труда и образовательных услуг для выстраивания траектории личностного саморазвития и профессионального роста; знает техники самоорганизации и самоконтроля для реализации собственной деятельности без ущерба психологическому здоровью</p> <p>Умеет: определять и анализировать уровень</p>

		<p>Ответы на вопросы на семинарском занятии</p> <p>1 балл – присутствие на семинаре, реплики, замечания по обсуждаемым вопросам;</p> <p>2 балла – содержательный ответ на один из вопросов занятия;</p> <p>3 балла – содержательный и глубокий ответ на два-три обсуждаемых вопроса;</p> <p>4 балла – глубокие и содержательные ответы (дополнения) по всем обсуждаемым проблемам.</p>	<p>самооценки и уровень притязаний как основу для выбора приоритетов собственной деятельности; умеет определять приоритеты собственной деятельности, с позиций личностного развития и этапов профессионального роста</p>
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	<p>Составить индивидуальную программу с целью оптимизации профессиональной деятельности:</p> <p>1 балл – текст программы составлен, рекомендации фрагментарны, не полностью соответствуют цели либо задачам</p> <p>2 балла – текст программы составлен, рекомендации фрагментарны, соответствуют цели и задачам, цель достигается</p> <p>3 балла – текст программы составлен, цель достигается, соответствует цели и задачам, даны полные рекомендации.</p> <p>Составить план по выполнению творческой самостоятельной работы по самовоспитанию и самообучению.</p> <p>1 балл – план составлен, план фрагментарен, не полностью соответствует цели либо возрасту, отчет неполный.</p> <p>2 балла – план составлен, план фрагментарен, соответствует цели и возрасту, цель достигнута, отчет неполный.</p> <p>3 балла – план составлен, план целостен, соответствует цели и возрасту, использованы разнообразные методы саморазвития. Представлен полный отчет по результатам проведенного занятия.</p> <p>Провести тестирование. Представьте заключение о психических состояниях в учебном процессе (по материалам собственных исследований)</p> <p>1 балл – в заключении представлены количественные результаты и интерпретация результатов репродуктивного уровня</p> <p>2 балла – в заключении представлены количественные и качественные результаты, самостоятельная интерпретация результатов; заключение полное, с самостоятельными выводами.</p> <p>3 балла – в заключении представлены количественные и качественные результаты, самостоятельная интерпретация результатов, заключение полное, с самостоятельными выводами, даны рекомендации</p>	<p>Владеет: способами оценки собственных ресурсов; анализом возможностей выбора способов преодоления личностных ограничений на пути достижения целей; владеет навыками организации и проведения научно-исследовательской работы в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами.</p> <p>Тема 2. Сущность саморазвития и его основные характеристики.</p> <p>Знает: технологии целеполагания и целедостижения для постановки собственных целей личностного и профессионального развития, а также требования рынков труда и образовательных услуг для выстраивания траектории личностного саморазвития и профессионального роста; знает техники самоорганизации и самоконтроля для реализации собственной деятельности без ущерба психологическому здоровью</p> <p>Умеет: определять и анализировать уровень самооценки и уровень притязаний как основу для выбора приоритетов собственной деятельности; умеет определять приоритеты собственной деятельности, с позиций личностного развития и этапов профессионального роста</p>
3	Самостоятельная работа (на выбор)	<p>Составить план самостоятельных занятий по саморазвитию с использованием одного из методов. Провести занятие. Подготовить отчёт.</p> <p>1 балл – план составлен, план фрагментарен, не полностью соответствует цели либо возрасту, отчет неполный.</p> <p>2 балла – план составлен, план фрагментарен, соответствует цели и возрасту, цель достигнута, отчет неполный.</p> <p>3 балла – план составлен, план целостен, соответствует цели и возрасту, использованы разнообразные методы саморегуляции. Представлен полный отчет по результатам проведенного занятия</p> <p>Используя программно-целевой метод, разработайте собственную программу профессионально-личностного развития.</p> <p>1 балл – текст программы составлен, рекомендации фрагментарны, не полностью соответствуют цели либо задачам</p> <p>2 балла – текст программы составлен, рекомендации фрагментарны, соответствуют цели и задачам, цель достигается</p> <p>3 балла – текст программы составлен, цель достигается, соответствует цели и задачам, даны полные</p>	<p>Владеет: способами оценки собственных ресурсов; анализом возможностей выбора способов преодоления личностных ограничений на пути достижения целей; владеет навыками организации и проведения научно-исследовательской работы в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами.</p> <p>Тема 3. Самопознание как важнейший элемент саморазвития.</p> <p>Знает техники самоорганизации и самоконтроля для реализации собственной</p>

		<p>рекомендации. Апробация на себе по методикам Л.Н.Шейко «Культурное и профессиональное саморазвитие личности», для самооценки культурного и профессионального развития:</p> <p>1 балл – тест апробирован, представлены количественные результаты и интерпретация результатов репродуктивного уровня</p> <p>2 балла – тест апробирован, представлены количественные результаты, самостоятельная интерпретация результатов и заключение</p> <p>3 балла - тест апробирован, представлены количественные результаты, самостоятельная интерпретация результатов, заключение, даны рекомендации.</p>	<p>деятельности без ущерба психологическому здоровью</p> <p>Владеет: способами оценки собственных ресурсов; анализом возможностей выбора способов преодоления личностных ограничений на пути достижения целей;</p>
Контрольное мероприятие по разделу	контрольная работа		Тема 1. Самоорганизация как основа саморазвития личности.
Промежуточный контроль (количество баллов)		19 баллов /42 балла	
Текущий контроль по разделу «Основные методы саморазвития личностной и профессиональной деятельности.»			
1	Аудиторная работа	<p>Ведение конспекта лекций и работа с ним (учитываются конспекты по всем темам)</p> <p>0,5 балла – конспект лекции соответствует теме и отражает основные положения, сообщенные лектором, структурирован</p> <p>1 балл – конспект лекции соответствует теме и отражает основные положения, сообщенные лектором, написан разборчиво, структурирован, содержит дополнительные сведения, почерпнутые студентом из других источников. Выступление с докладом или сообщением на семинарском занятии</p> <p>1 балл – доклад соответствует теме, структурирован, цель, сформулированная в докладе, достигнута, представлено современное видение проблемы;</p> <p>2 балла – доклад соответствует теме, структурирован, цель, сформулированная в докладе, достигнута, представлено современное видение проблемы; доклад подготовлен самостоятельно, продемонстрировано свободное владение материалом, доклад сопровождался демонстрацией наглядного материала.</p> <p>Ответы на вопросы на семинарском занятии</p> <p>1 балл – присутствие на семинаре, реплики, замечания по обсуждаемым вопросам;</p> <p>2 балла – содержательный ответ на один из вопросов занятия;</p> <p>3 балла – содержательный и глубокий ответ на два-три обсуждаемых вопроса;</p> <p>4 балла – глубокие и содержательные ответы (дополнения) по всем обсуждаемым проблемам.</p>	<p>Тема 4. Способы, средства и методы самопознания и самооценки</p> <p>Знает: технологии целеполагания и целедостижения для постановки собственных целей личностного и профессионального развития, а также требования рынков труда и образовательных услуг для выстраивания траектории личностного саморазвития и профессионального роста; знает техники самоорганизации и самоконтроля для реализации собственной деятельности без ущерба психологическому здоровью</p> <p>Умеет: определять и анализировать уровень самооценки и уровень притязаний как основу для выбора приоритетов собственной деятельности; умеет определять приоритеты собственной деятельности, с позиций личностного развития и этапов профессионального роста</p> <p>Владеет: способами оценки собственных ресурсов; анализом возможностей выбора способов преодоления личностных ограничений на пути достижения целей; владеет навыками организации и проведения научно-исследовательской работы в соответствии с личностными и</p>
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	<p>Составьте план творческой самостоятельной работы. Дайте практические рекомендации по самоорганизации. Подготовить презентации в MS PowerPoint на данную тему.</p> <p>1 балл – план составлен, план фрагментарен, не полностью соответствует цели либо нет рекомендаций, использована лишь часть презентации</p> <p>2 балла – план составлен, план фрагментарен, соответствует цели и есть рекомендации, использована часть презентации</p> <p>3 балла – план составлен, план целостен, соответствует цели, расписаны рекомендации, использована</p>	

		<p>презентация.</p> <p>Составить индивидуальную программу с целью оптимизации профессиональной деятельности, с использованием таких методов, как самонаблюдение, подстройка, материальное подкрепление, социальное подкрепление, контракт с самим собой, контракт со значимым другим:</p> <p>1 балл – программа составлена, программа фрагментарна, не полностью соответствует цели либо возрасту, использован лишь один метод самоорганизации и саморазвития</p> <p>2 балла – программа составлена, программа фрагментарна, соответствует цели и возрасту, использованы 2-3 метода</p> <p>3 балла – программа составлена, программа целостна, соответствует цели и возрасту, использованы разнообразные методы самоорганизации и саморазвития</p> <p>Провести тестирование. Представьте заключение о психических состояниях в учебном процессе (по материалам собственных исследований)</p> <p>1 балл – в заключении представлены количественные результаты и интерпретация результатов репродуктивного уровня</p> <p>2 балла – в заключении представлены количественные и качественные результаты, самостоятельная интерпретация результатов; заключение полное, с самостоятельными выводами.</p> <p>3 балла – в заключении представлены количественные и качественные результаты, самостоятельная интерпретация результатов, заключение полное, с самостоятельными выводами, даны рекомендации</p>	<p>профессиональными приоритетами.</p> <p>Тема 5. Самопознание как процесс, барьеры самопознания</p> <p>Знает: технологии целеполагания и целедостижения для постановки собственных целей личного и профессионального развития, а также требования рынков труда и образовательных услуг для выстраивания траектории личного саморазвития и профессионального роста; знает техники самоорганизации и самоконтроля для реализации собственной деятельности без ущерба психологическому здоровью</p> <p>Умеет: определять и анализировать уровень самооценки и уровень притязаний как основу для выбора приоритетов собственной деятельности; умеет определять приоритеты собственной деятельности, с позиций личного развития и этапов профессионального роста</p>
3	Самостоятельная работа (на выбор)	<p>Составьте программу самовоспитания, определив цель, задачи, пути и средства достижения, а также спрогнозируйте результаты.</p> <p>1 балл – программа составлена, программа фрагментарна, не полностью соответствует цели, задачам и средствам достижения результата.</p> <p>2 балла – программа составлена, программа фрагментарна, соответствует цели и задачам, отсутствует прогнозируемый результат</p> <p>3 балла – программа составлена, программа целостна, соответствует цели и задачам, использованы разнообразные методы и средства достижения, а также представлены результаты.</p> <p>Используя программно-целевой метод, разработайте собственную программу профессионально-личностного развития.</p> <p>1 балл – индивидуальная программа составлена, программа фрагментарна, не полностью соответствует цели, использован лишь один метод профессионально-личностного развития</p> <p>2 балла – программа составлена, программа фрагментарна, соответствует цели, использованы несколько методов профессионально-личностного развития</p> <p>3 балла – программа составлена, программа целостна, соответствует цели и задачам, использованы разнообразные методы профессионально-личностного развития.</p> <p>Апробация на себе по методикам Л.Н.Шейко «Культурное и профессиональное саморазвитие личности», для самооценки культурного и профессионального развития:</p> <p>1 балл – тест апробирован, представлены количественные результаты и интерпретация результатов репродуктивного уровня</p> <p>2 балла – тест апробирован, представлены количественные результаты, самостоятельная интерпретация результатов и заключение</p>	<p>Владеет: способами оценки собственных ресурсов; анализом возможностей выбора способов преодоления личностных ограничений на пути достижения целей; владеет навыками организации и проведения научно-исследовательской работы в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами.</p> <p>Тема 6. Саморазвитие и самоопределение личности</p> <p>Знает: технологии целеполагания и целедостижения для постановки собственных целей личного и профессионального развития, а также требования рынков труда и образовательных услуг для выстраивания траектории личного саморазвития и профессионального роста;</p> <p>Умеет определять приоритеты собственной деятельности, с позиций личного развития и этапов профессионального роста.</p> <p>Тема 7. Средства саморазвития: самовоспитание и самообучение</p> <p>Умеет: определять и анализировать уровень самооценки и уровень притязаний как основу для выбора</p>

		3 балла - тест апробирован, представлены количественные результаты, самостоятельная интерпретация результатов, заключение, даны рекомендации.	приоритетов собственной деятельности; умеет определять приоритеты собственной деятельности, с позиций личностного развития и этапов профессионального роста Владеет: способами оценки собственных ресурсов; анализом возможностей выбора способов преодоления личностных ограничений на пути достижения целей; владеет навыками организации и проведения научно-исследовательской работы в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами.
Контрольное мероприятие по разделу	контрольная работа		Тема 4. Способы, средства и методы самопознания и самооценки
Промежуточный контроль (количество баллов)	37/58 баллов		
Промежуточная аттестация	56 /100 баллов	Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	