

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 28.04.2018
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

«Самарский государственный социально-педагогический университет»

Кафедра педагогики и психологии

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УМР и КО,
председатель УМС СГСПУ
Н.Н. Кислова

МОДУЛЬ "ПСИХОЛОГИЯ"

Основы самоорганизации личности

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **педагогики и психологии**

Учебный план 44.03.05 (АБ)
Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

С изменениями:
протокол №4 от 30.11.2018

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 8
самостоятельная работа 60
часов на контроль 4

Виды контроля на курсах:
зачеты 1

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
	УП	РПД	УП	РПД
Вид занятий				
Лекции	2	2	2	2
Семинарские занятия	6	6	6	6
В том числе инт.	2	2	2	2
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8	8	8	8
Сам. работа	60	60	60	60
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

Бусыгина А.Л.

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

Основы самоорганизации личности

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 44.03.05

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

(С ДВУМЯ ПРОФИЛЯМИ ПОДГОТОВКИ) (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 09.02.2016г. №91)

составлена на основании учебного плана:

Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

С изменениями:

протокол №4 от 30.11.2018

утвержденного учёным советом вуза от 29.08.2017 протокол № 1.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

педагогики и психологии

Протокол от 28.08.2018 г. № 1

Зав. кафедрой Бусыгина А.Л.

Начальник УОП

_____ Н.А. Доманина

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью изучения дисциплины является ознакомление студентов со способами организации своей деятельности с собственно единственного источника активности – своей личности.

Задачи изучения дисциплины:

– сформировать у студентов фундаментальные знания о сущности и специфике деятельности как процесса и ее структурных компонентах;

– развить навыков рефлексии траектории профессионального саморазвития;

– создать условия для овладения навыками культуры саморегуляции и саморазвития деятельности;

– создать установки на саморазвитие личности;

– создать у студентов установки на овладение знаниями по организации процесса саморегуляции и саморазвития деятельности;

– сформировать профессионально-психологические и методические умения и навыки.

Область профессиональной деятельности: включает образование, социальная сфера, культура.

Объектами профессиональной деятельности обучающихся, освоивших данную дисциплину, являются обучение, воспитание, развитие, просвещение, образовательные системы.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: Б1.Б.12

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Содержание дисциплины базируется на материале:

Биология (школьный курс)

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

Педагогическая психология

Теория и технологии воспитания

Производственная практика (практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности)

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ОК-6: способностью к самоорганизации и самообразованию

Знать:

функциональную структуру процесса саморегуляции деятельности; структуру волевого процесса; техники тайм-менеджмента; роль страха и ограничивающих убеждений в прерывании деятельности; понятие «рефлексия»; знает роль терминальных и инструментальных ценностей в достижении результата действий; структуру мотивации самообразования от потребностей к ценностям с выбором наиболее приемлемого для личности пути осуществления

Уметь:

выделять операции в планируемой деятельности; характеризовать роль свободы и ценностей в выборе пути достижения результата; выделять и оптимально соотносить свои потребности, ценности, ролевые конструкты и смысл самообучения; ставить цель на организацию своего развития в каждой жизненной цели; рефлексивно оценивать значение операций для конкретной деятельности и в целом для жизни; обозначать соотношение цели запланированного действия к своему образу «Я» и смыслу действия в рамках своей жизнедеятельности; обнаруживать вторичную выгоду от повторяющихся безуспешных действий; обнаруживать действия, наполняющие их ценностным содержанием; умеет планировать учебные цели в технологии маленьких шагов с присутствием в них своего смысла жизни;

Владеть:

имеет навык самоанализа продвижения по структуре своего волевого процесса и выявления зон парадоксального сопротивления; имеет опыт самомотивации к запланированной деятельности; имеет опыт функционального анализа процесса саморегуляции учебной деятельности; имеет опыт рефлексивного стратегического анализа функциональной саморегуляции учебно-профессиональной деятельности, с выделением проблем в структуре своего волевого процесса; имеет опыт корректирующего планирования результатов своих будущих профессиональных действий.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1 Знать:

функциональную структуру процесса саморегуляции деятельности; структуру волевого процесса; техники тайм-менеджмента; роль страха и ограничивающих убеждений в прерывании деятельности; понятие «рефлексия»; знает роль терминальных и инструментальных ценностей в достижении результата действий; структуру мотивации самообразования от потребностей к ценностям с выбором наиболее приемлемого для личности пути осуществления

3.2 Уметь:

выделять операции в планируемой деятельности; характеризовать роль свободы и ценностей в выборе пути достижения результата; выделять и оптимально соотносить свои потребности, ценности, ролевые конструкты и смысл самообучения; ставить цель на организацию своего развития в каждой жизненной цели; рефлексивно оценивать значение операций для конкретной деятельности и в целом для жизни; обозначать соотношение цели запланированного действия к своему образу «Я» и смыслу действия в рамках своей жизнедеятельности; обнаруживать вторичную выгоду от повторяющихся безуспешных действий; обнаруживать действия, наполняющие их ценностным содержанием; умеет планировать учебные цели в технологии маленьких шагов с присутствием в них своего смысла жизни;

3.3 Владеть:

имеет навык самоанализа продвижения по структуре своего волевого процесса и выявления зон парадоксального сопротивления; имеет опыт самомотивации к запланированной деятельности; имеет опыт функционального анализа процесса саморегуляции учебной деятельности; имеет опыт рефлексивного стратегического анализа функциональной саморегуляции учебно-профессиональной деятельности, с выделением проблем в структуре своего волевого процесса; имеет опыт корректирующего планирования результатов своих будущих профессиональных действий.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Интеракт.
	Раздел 1.			
1.1	Личность как источник активности собственной деятельности и саморазвития /Лек/	1	0,5	0,5
1.2	Личность как источник активности собственной деятельности и саморазвития /Сем зан/	1	1	0
1.3	Личность как источник активности собственной деятельности и саморазвития /Ср/	1	10	0
1.4	Самовоспитание, саморазвитие личности в условиях самоорганизации учебно -профессиональной деятельности /Лек/	1	0,5	0,5
1.5	Самовоспитание, саморазвитие личности в условиях самоорганизации учебно -профессиональной деятельности /Сем зан/	1	1	0
1.6	Самовоспитание, саморазвитие личности в условиях самоорганизации учебно -профессиональной деятельности /Ср/	1	10	0
1.7	Процесс целеполагания как основа самоорганизации личности /Лек/	1	0,5	0,5
1.8	Процесс целеполагания как основа самоорганизации личности /Сем зан/	1	1	0
1.9	Процесс целеполагания как основа самоорганизации личности /Ср/	1	12	0
1.10	Научная организация процесса саморазвития и самообразования. Гигиена умственного труда /Лек/	1	0,5	0,5
1.11	Научная организация процесса саморазвития и самообразования. Гигиена умственного труда /Сем зан/	1	2	0
1.12	Научная организация процесса саморазвития и самообразования. Гигиена умственного труда /Ср/	1	14	0
1.13	Психофизиологические методы саморегуляции учебно-профессиональной деятельности /Сем зан/	1	1	0
1.14	Психофизиологические методы саморегуляции учебно-профессиональной деятельности /Ср/	1	14	0
	/зачет/	1	4	0

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

Лекция 1 Тема: Личность как источник активности собственной деятельности и саморазвития
 Ценность и ограничения саморазвития.
 Проблема саморазвития в философии и науке.
 Соотношение понятий «развитие» и «саморазвитие».
 Показатели, основные характеристики и общие закономерности саморазвития человека.
 Актуализация способности личности к рефлексии как ключ к развитию самоконтроля, развитию самоуправления и субъектности.
 Понятия субъекта жизненного пути.
 Личность как инстанция, управляющая саморазвитием и самоорганизацией человека.
 Сознание и самосознание как органы саморазвития человека.
 Активность как функция субъектности человека.
 Субъектность как способность к самоорганизации развития, деятельности.
 Вопросы и задания:
 1. Раскройте взаимосвязь понятий «саморазвитие», «рефлексия».
 2. Расскажите, чем отличаются терминальные от инструментальных ценностей.
 3. Пройдите тест «Ценностные ориентации» и определите, какие из ценностей для вас являются приоритетными.

4. Дайте определение понятия «субъект» в трактовке В.А. Петровского.

5. Опишите структуру акта саморазвития личности.

6. Раскройте понятие над-адаптивной функции субъекта (В.А. Петровский)

7. Определите уровень своей субъектности по М. Мршаллу. Всегда ли он такой? В каких ситуациях он может быть другим?

Семинарские занятия 1 Тема: Проблема саморазвития в философии и науке

Саморазвитие как самопорождение в концепции М. К. Мамардашвили.

Пробуждении заинтересованности и потребности в самоизменении (Л.М. Митина).

Гуманистическая психология о врожденной мотивации к изменению. Самоактуализация как вершина пирамиды А. Маслоу.

Внутренняя свобода личности как способность к самосознанию, гибкости, открытости управлению своим развитием (В. Франкл, Р. Мэй, Дж. Бюджентал, И. Ялом).

Самодистанцирование и самотрансценденция как базис для формирования внутренней позиции личности и диспозиции личности (В. Франкл).

Способы и средства самопознания. Результаты самопознания. Идентификация и рефлексия как механизмы самопознания.

Барьеры самопознания Базовые страхи личности, ограничивающие ее развитие.

Вопросы и задания:

1. Подготовьте доклад по темам занятия.
2. Постройте траекторию ярких, тревожных событий, которые вы помните до сих пор. Определите их главное общее смысловое содержание для вас.
3. К какому экзистенциальному страху это можно отнести? Что стоит предпринять?
4. Протестируйте себя по тесту «СЖО» Д.А. Леонтьева. Определите, в каком временном интервале вы чаще всего ментально существуете.
5. Выявите, на сколько высок ваш уровень ответственности за свою жизнь в целом и за себя лично?

Лекция 2 Тема: Самовоспитание, саморазвитие личности в условиях самоорганизации учебно-профессиональной деятельности

Психологические механизмы саморазвития.

Возрастные этапы саморазвития. Возрастные особенности развития самосознания и самопознания как необходимого условия саморазвития личности.

Характеристика целей саморазвития. Базовые мотивы саморазвития. Жизненные принципы и жизненные ориентации как мотивирующие факторы саморазвития человека

Саморазвитие и зрелость личности. Барьеры саморазвития.

Структура характера как комплекс защитных механизмов и ограничений в развитии личности. Разностороннее воплощение своего смысла жизни («Икигай»)

Профессиональное самопознание как условие профессионального саморазвития педагога.

Уровни саморазвития педагога и психолога.

Вопросы и задания:

1. В чем заключается роль среды в развитии способностей к самоорганизации личности на каждом возрастном этапе?
2. Что выступает главным критерием в самоорганизации развития личности в концепции М. Малер?
3. Что выступает базовой силой развития личности с точки зрения психоанализа?
4. Приведите пример наиболее ярких диалогов из жизни окружающих как иллюстрацию к основным типам характера.
5. Опишите свой характер: какие стратегии вы чаще всего применяете в жизни в организации своей деятельности и отношений с окружающими.
6. Раскройте четыре сферы своей самореализации в жизни («Икигай»). Какая из них в большей мере может наполнить профессиональную деятельность осмысленностью, радостью и результативностью?

Семинарские занятия 2 Тема: Самоорганизация процесса становления профессиональной субъектности

1. Возрастные этапы саморазвития. Возрастные особенности развития самосознания и самопознания как необходимого условия саморазвития личности.
2. Способы профессионального самопознания.
3. Идентификация и рефлексия как ведущие механизмы профессионального самопознания.
4. Становление субъектной позиции и социальной активности как качественной характеристики саморазвития личности.

Особенности форм саморазвития на разных этапах онтогенеза.

5. Уровни профессионализма и этапы освоения профессии по А.К. Марковой.
6. Реализация национального проекта «Образование»

Вопросы и задания:

1. Подготовьте доклад по темам семинара.
2. Перечислите все способы профессионального самопознания.
3. В каких ситуациях Вашего развития идентификация Вам помогала узнать больше о себе и организовать свою деятельность иначе?
4. Раскройте понятия «профессиональная пригодность», «профессиональная готовность», «профессиональная компетентность», «профессиональное мастерство».
5. Определите по профессиональному стандарту своей деятельности, к какому уровню компетентности Вы себя относите? Обоснуйте.
6. Напишите эссе о будущей своей профессиональной карьере.

Лекция 3 Тема: Процесс целеполагания как основа самоорганизации личности

Целеполагание как признак активной, самоопределяющейся и самоорганизующейся личности.

Осознанность как основной критерий достижения цели.

Неосознаваемые потребности человека и постановка ложных целей.

Стратегические, тактические и операциональные цели как структура процесса целеполагания.

Процесс целеполагания в рамках различных стилей межличностного взаимодействия.

Свобода как условие самореализации личности и саморазвития в концепции волевого процесса А.Ленгли.

Вопросы и задания:

1. Раскройте особенности функциональной саморегуляции процесса достижения цели.
2. Какие вопросы могут помочь в конкретизации цели, ее параметров, способов достижения и контроля?
3. Каким образом воля, желание и цель связаны между собой?
4. Каким образом страх ограничивает движение к достижению цели?
5. Что относит А.Ленгли к психопатологии волевого процесса?
6. Назовите главный источник процесса целеполагания.

Семинарские занятия 3 Тема: Биологические и психофизиологические концепции регуляции жизнедеятельности

Концепция осознанной функциональной саморегуляции О.А. Конопкина.

Гармоничные стили саморегуляции и акцентуированные стили саморегуляции.

Обобщенная модель регуляции психической деятельности Ю. Я. Голикова и А. Н. Костина и Матрица Эйзенхауэра.

Роль рефлексии в процессе саморегуляции в концепции А.О. Прохорова.

Социальные нормы как социально-психологический механизм регуляции социального поведения личности.

Интроектированные нормы как причина тревоги, страхов, фобий, панических атак – преград на пути саморегуляции межличностного взаимодействия.

Групповые механизмы социального поведения и саморегуляция личности.

Вопросы и задания:

1. Подготовьте доклад по темам семинара.
2. Какими видами саморегуляции обеспечивается целостность человека как биологической системы?
3. Как связаны между собой произвольная, непроизвольная саморегуляция и целевая деятельность? Как функционируют механизмы непроизвольной (бессознательной) саморегуляции?
4. Составьте схему уровней бессознательной саморегуляции. Опишите вторичную выгоду от данных процессов.
5. Раскройте структуру функциональной осознанной саморегуляции на одном из примеров собственной деятельности.
6. Каким образом происходит изменение содержания психической активности при различных классах проблемностей? Каким образом стоит компенсировать данный процесс при долговременном планировании?

Семинарские занятия 4 Тема: Социально-психологический тренинг самоорганизации учебной деятельности в учебной группе

1. Прояснение ожиданий и личной цели в совместной групповой работе.
2. Расширение представлений об объеме получаемой информации в упражнениях «Касание рук», «Свет мой, зеркальце, скажи».
3. Проявление стратегии взаимодействия в упражнениях «Колхозный двор», «Прорвись в круг».
4. Обнаружение ограничивающих убеждений, выученной беспомощности в упражнениях «Рубка леса», «Слепой и поводырь».
5. Развитие фокусировки на взаимном выигрыше от достижения цели в упражнениях «Переправа», «Лабиринт».
6. Проверка своей способности контролировать и защищать свои границы в упражнениях «Интуиция», «Ниточка», «Бой быков», «СТОП!»
7. Развитие осознанного контролирующего доверия в упражнении «Свободное падение».
8. Укрепление доверия и развитие поддержки в ученической группе в упражнениях «Переход через круг...», «Красный и зеленый карандаш», «Зато я...», «Я люблю свое хобби»
9. Прояснение скрытых конфликтов и поддержка себя и своих потребностей в упражнениях «РРЬЫ», «Весенний кот», «Я-высказывания».
10. Работа с проекцией-страхом осуждения: опрос участников группы по важному личному вопросу.
11. Закрепление позитивной коммуникации в группе в упражнении «Комплименты».
12. Отработка корректного формулирования просьбы о помощи в учебной деятельности через «Я-высказывание».
13. Обсуждение в тройках совместного проекта с фиксированием всех этапов восприятия в процессе переговоров и прояснения искажений в планировании совместных действий («Петля осознания»).
14. Рефлексивная обратная связь по процессу самоорганизации своего саморазвития в ходе тренинга.

Вопросы и задания:

Дайте рефлексивную обратную связь по каждому из упражнений, нового узнали о себе, о других. Что было самым важным в каждом задании. (Тренинг предполагает обязательный ответ каждого после всех заданий)

Запишите общее впечатление от тренинга. Обоснуйте, что было самым важным для вас.

Семинарские 5 Тема: Структура волевого процесса: от желания к достижениям в жизни в целом. Работа с прерванной деятельностью.

1. Обнаружение ресурсов в реальной прерванной деятельности. Страх как реальное препятствие в достижении цели.
 2. Прояснение корней страхов. Построение цепочки в поисках первичной травматичной ситуации.
 3. Активизация сознания в поисках ресурсов и снижения уровня страха с помощью направляющих, уточняющих вопросов.
 4. Наполнение энергией и привлекательностью цель прерванной деятельности. Соотнесение своих ценностей с содержанием прерванной деятельности. Актуализация энергии реализации своих ценностей конкретными ситуациями (не менее трех).
 5. Обнаружение личностного источника (Эго-идентичности) для прерванной деятельности (упражнение «Кто Я? Какой Я?»).
- Визуализация ресурсов, своего образа и первых шагов к новой деятельности.
6. Соотнесение цели прерванной деятельности с долговременным смыслом действия для жизни в целом.
 7. Краткий анализ причин и проблем прерванного волевого действия. Рекомендации по усилению ресурсов.
 8. Демонстрация техники по утилизации тревоги или страхов (ДПДГ).

Вопросы и задания:

1. Изменилось ли Ваше отношение к прерванной деятельности в данный момент?

Что нового появилось в Вашем состоянии?

2. Как ценностные переживания повлияли на восприятие прерванной деятельности?

3. Что Вы узнали о себе, исследуя Я-конструкты? Какой из них в данном случае оказался актуальным?

4. Действительно ли для Вас является до сих пор важной данная деятельность или Вы выбираете реализовать другую цель?

5. Приведите цитату А.Петровского о невозможности осуществления личностью самоконтроля без решения вопроса о...

6. Как данная процедура может изменить Ваши отношения с обучающимся или клиентом?

7. За счет чего подобная процедура может способствовать решению проблем мотивации? Как об этом говорил А.Ленгли?

8. Составьте протокол прерванной деятельности с обучающимся. Напишите в заключении краткий анализ и рекомендации.

Семинарские занятия 6 Тема: Структурирование процесса целеполагания в жизни и в учебной деятельности

1. Компоненты процесса целеполагания.

2. Техника спецификации цели.

3. Техника «GROW» (цель-реальность-возможность-действия).

4. Метод SMART (конкретная, измеримая, достижимая, актуальная, ограниченная по времени).

5. Колесо баланса с визуализацией изменения и Эго-идентичности.

6. Техника три на три.

7. Техника «Помодорро».

8. Техника «маленьких шагов» Экзюпери.

Вопросы и задания:

1. Проведите попарно опрос оппонента по каждой из техник.

2. Составьте протоколы прояснения своих целей.

3. Сформулируйте рефлексивный вывод о результатах работы.

4. Составьте протокол достижения целей в технике три на три за неделю. Напишите рефлексивный вывод.

5. В свободный день при подготовке к учебным занятиям поставьте таймер и проведите эксперимент по технике

«Помодорро». Напишите рефлексивный вывод.

6. Проведите дома при подготовке к занятиям технику «маленьких шагов» Экзюпери. Напишите рефлексивный вывод.

7. Сделайте общий вывод по выбору стратегических, тактических и общенациональных целей в конкретных ситуациях.

Приведите примеры.

Лекция 4 Тема: Научная организация процесса деятельности, саморазвития и самообразования. Гигиена умственного труда

Основные компоненты научной организации деятельности, саморазвития и самообразования.

Структурные элементы учебной деятельности, процесса усвоения фактов и опыта.

Познание своих индивидуальных характеристик - основа научной организации учебной и трудовой деятельности.

Планирование и рациональная организация времени как главные предпосылки эффективной организации учебного труда студента.

Уровни самостоятельности и субъектности.

Причины и стратегии преодоления прокрастинации.

Условия эффективного труда.

Сетевое строение сознания. Техника main card как способ структурирования, планирования и запоминания.

Вопросы и задания:

1. Перечислите структурные элементы учебной деятельности.

2. В чем заключается необходимость знания своих личностных черт для планирования деятельности?

3. Что включает в себя планирование?

4. В чем заключается преимущество работы по приоритетам?

5. Перечислите условия эффективности труда.

6. Определите свой уровень самостоятельности и субъектности.

7. Что для Вас является условием эффективности труда. Какой критерий главным стал сейчас? Что Вы предполагаете изменить в организации учебного труда на сегодня?

8. Разработайте систему сокращений и создайте в технике main card по десять конспектов лекций по другим предметам подготовки.

Практическое занятия 7 Тема: Личностные характеристики и условия учебно-трудовой деятельности

1. Определение ведущих личностно-мотивационных характеристик по результатам тестирования (СМОЛ).

2. Определение уровня сформированности операций сравнения, обнаружения причинно-следственных связей, обобщения (тест ШТУР).

3. Диагностика волевого самоконтроля (А. Аверков, К.В. Эйдман)

4. Определение жизненных ценностей личности (П.Н. Иванов, Е.Ф. Колобова)

5. Диагностика наличия и выраженности иррациональных установок (А. ЭЛЛИС)

6. Методика изучения уровня внимания (П.Я. Гальперин, С.Л. Кабылицкая)

7. Исследование силы нервной системы Темпинг-тест.

8. Сравнительное исследование объема и содержания понятия «лень» в психологическом словаре, медицинском.

Вопросы и задания

1. Проведите исследование, напишите ответы на вопросы:

- Исходя из определения своих личностно-мотивационных характеристик, какие дела Вам будут удаваться легче всего? В каких видах деятельности Вам придется работать в противоположных направлениях одновременно? Как это соотносится с понятием «прокрастинации»? Что можно сделать в этом случае?

- Как Ваш уровень сформированности логических операций может ограничивать Вашу способность постановки целей и

способов их достижения?

- Дайте обобщенную оценку индивидуального уровня развития волевой регуляции и уровня развития настойчивости и самообладания. Сформулируйте план действий улучшению организации своей учебно-профессиональной деятельности.
 - Проанализируйте свою стратегию контроля деятельности (внимания). Дайте рефлексивный анализ своей уверенности в работе, проверках задания, речевом контроле за действиями. Определите уровень внимания. Дайте себе рекомендации по развитию внимания.
 - По результатам исследования силы нервной системы определите уровень вработываемости. Сформулируйте для себя рекомендации по наиболее предпочтительному началу и завершению деятельности.
 - Какой уровень силы воли Вы обнаружили у себя: Согласны ли Вы с результатами. В чем?
2. Напишите развернутый анализ ответов на вопрос: какие обобщенные признаки понятия «лень» чаще всего присутствуют в сознании людей. На сколько этот признак является существенным, и какой уровень субъективной включенности по отношению к исполнению действия он предполагает. Охарактеризуйте свой процесс достижения цели с точки зрения анализа понятия «лень».
3. Сформулируйте для себя комплекс задач по улучшению организации учебно-профессиональной деятельности. Обоснуйте выкладки из результатов исследования.
- Семинарские занятия 8 Реализация своих главных жизненных целей в ежедневных планах. Взаимосвязь единичных учебно-профессиональных и личных действий с долговременными целями.
1. Определение любимых сфер деятельности, обеспечивающих энергию (страсть) и долговременность действий для других (миссия).
 2. Выделение наиболее привлекательных для себя умений, обеспечивающих энергию в действиях (страсть) и доход (карьера, работа).
 3. Четкая фокусировка предмета моей востребованности другими, предмета обменных действий (за что мне платят и что проявляет мою уникальность как призвание).
 4. Умение видеть потребности людей и уметь давать им нужное и конкретное (призвание, сфера деятельности) и стратегически важное (направляющее. Поддерживающее – миссия)
 5. Формулировка фразы Икигай, включающая задачи развития личности (развивающие действия в противовес компенсаторным) и конструктивную связь с другими (развивающие личность других действия).
 6. Вычленение конкретных маленьких действий в учебно-личностных задачах дня, позволяющих реализовывать развивающие личностные и общественные задачи Икигая.
 7. Замер динамических психофизиологических характеристик организма в результате исполнения поставленных учебно-профессиональных ежедневных целей (в программе замера энергетической наполненности и уровня стресса Welltory).
 8. Составление плана своих действий в подготовке к сессии с вычленением смысловой составляющей Икигая (личностного и общественного развития).

Вопросы и задания

1. Выберите деятельность, которую в большей мере любите и которая доставляет Вам наибольшую энергетическую наполненность и радость осуществления в мире?
2. Сформулируйте в обобщенной метафорической форме смысл этих действий для развития себя и развития других.
3. Определите развивающие цели-действия в Икигае с учетом своего типа личности и главным компенсаторно-мотивационным симптомокомплексом.
4. Вспомните свои действия в упражнении «Слепой и поводырь». Какой вид помощи, на Ваш взгляд, наиболее приемлем для других? Для Вас? Как можно сформулировать варианты Вашей помощи другим людям в Икигае?
5. Опишите Ваше эмоциональное состояние после того, как Вы обнаруживаете элементы Икигай (смысла своей жизни) в ежедневных заданиях настоящего (здесь-и-теперь)
6. Напишите анализ планирования с ежедневными смысловыми элементами Икигай в главных учебно-профессиональных действиях дня по итогам двух недель практики.

Лекция 5 Тема: Психофизиологические методы саморегуляции учебно-профессиональной деятельности

Саморегуляция студента во время подготовки к сложным стрессовым действиям.

Защитный механизм интеллектуализации как способы саморегуляции (логический анализ событий, самоанализ, размышления-рассуждения и др.).

Стресс факторы, приводящие к переутомлению и вызывающие расстройство саморегуляции и привычного стиля самоорганизации деятельности.

Методы и приемы расслабления и мобилизации.

Способы управления собственными психическими состояниями и поведением для оптимизации педагогических действий.

Условия взаимодействия сознания и подсознания.

Саморегулирующий эффект взаимодействия (Метод Шапиро).

Самовнушение в учебном процессе.

Аффирмации и самоприказы как способы саморегуляции состояния и деятельности.

Вопросы и задания:

1. Дайте определение понятиям «произвольная саморегуляция» и «психофизическая саморегуляция». Какова взаимосвязь этих понятий?
 2. Назовите два принципиальных отличия между саморегуляцией и деятельностью.
 3. Охарактеризуйте физиологические основы саморегуляции.
 4. Как вторая сигнальная система человека может определять характер психофизической саморегуляции?
 5. Сформулируйте не менее 3 аргументов, которые смогли бы замотивировать Вас на овладение техниками и приемами психофизической саморегуляции:
- Считаю, что владение приемами саморегуляции позволит мне ...

- Когда я овладею техниками саморегуляции, то ...

3) Для меня саморегуляция – это ...
- (можете добавить свои аргументы) ...

6. Какие мотивирующие высказывания Вы используете, когда Вам необходимо приступить к деятельности?
Практическое занятия 9 Тема: Социально-психологический тренинг «Я управляю своим состоянием!»

1. Групповой опрос вначале: Что для Вас является самым важным в данном занятии?
2. Приведите примеры пяти частых стрессовых ситуаций. Что является типичным стрессором в этих ситуациях.
3. С помощью арт-терапии раскройте влияние образов бессознательного на дестабилизацию деятельности и возникновение психосоматических реакций. аутогенной тренировки, медитации, арт-терапии.
4. Проведите медитацию «Встреча последнего дня» и сформулируйте свой основной источник жизненной активности.
5. Проверьте тонизирующий, мобилизирующий эффект в методике «Дыхание по счету» (6-2-4).
4. Отработайте применение метода парадоксальной интенции в сценарии публичного выступления с элементами психодраматической постановки.
5. Метод аутогенной тренировки по Джекобсону.
6. Создайте образ ресурсного состояния на будущее с помощью техники ДПДГ.
7. Поставьте «якорь»
8. Проиграйте с помощью метода идеомоторной тренировки начало одной из типичных стрессовых ситуаций. Добавьте «якорь» ресурсного состояния.
9. Проверьте эффект расслабления в методике «Дыхание по счету» (4-2-6).
10. Дайте рефлексивный анализ в заключении: что было наиболее важным в тренинге, какие ситуации удалось проработать и что является для Вас наиболее ресурсным.

Вопросы и задания
Дайте рефлексивную обратную связь по каждому из упражнений, нового узнали о себе, о других. Что было самым важным в каждом задании. (Тренинг предполагает обязательный ответ каждого после всех каждого задания)
Запишите общее впечатление от тренинга. Обоснуйте, что было самым важным для вас.

5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов	Продукты деятельности
1.	Личность как источник активности собственной деятельности и саморазвития	Подготовка докладов по темам семинарского занятия. Выписать понятия «рефлексия», «саморазвитие», «ценность», «субъект», «над-адаптивность» Выполнить работу по построению графика-траектории стресс-событий.	Конспект Словарь Доклад График-траектория стресс-событий
2	Самовоспитание, саморазвитие личности в условиях самоорганизации учебно-профессиональной деятельности	Подготовьте доклады к семинару. Выпишите понятия «профессиональная пригодность», «профессиональная готовность», «профессиональная компетентность», «профессиональное мастерство» Составьте таблицу стадий сепарационного процесса в концепции М. Малера. Составьте таблицу психотипов в психоаналитической концепции формирования личности. Выделите свой психотип. Протокол самоисследования четырех зон самоорганизации своей жизни в мире в технологии «Икигай»	Доклад Словарь Таблица стадий сепарационного процесса. Таблица психотипов Протокол самоисследования по «Икигай»,
3	Процесс целеполагания как основа самоорганизации личности	Составьте конспект работы А.Ленгли «Воля – это нечто абсолютно мое собственное. Воля – это способность самому себе давать задание» Протокол своей прерванной деятельности. Протокол прерванной деятельности обучающегося. Проведите эксперимент по планированию дня в технике «маленьких шагов» Экзюпери.	Конспект Протоколы прерванной деятельности (своей и обучающегося) Рефлексивный отчет
4	Научная организация процесса саморазвития и самообразования.	Доклады по темам семинаров.	Конспект Доклад

	Гигиена умственного труда	Таблица системы сокращений слов в конспектах Составьте и main card-схемы лекций Определите ведущие личностно-мотивационные характеристики (СМОЛЛ). Определите уровень сформированности логически операций Теоретико-практический анализ своих действий с точки зрения понятия «лень». Формулирование «Икигай» развитие себя и общества. Проанализируйте ежедневный план учебно-профессиональных действий с описанием смысловой составляющей «Икигай» в этих действиях	Таблица сокращений, конспекты и main card-схемы лекций Решение задач (по 10 конспектов и схем по 6 учебным предметам) Результаты теста, вывод и планирование действий саморазвития. Рефлексивный самоотчет Формулировка «Икигай» Ежедневный план с «Икигай» на 2 недели
5	Психофизиологические методы саморегуляции учебно-профессиональной деятельности	Подготовьте доклады по темам семинаров Выпишите понятия «произвольная саморегуляция», «психофизическая саморегуляция» Рефлексивный отчет о самомотивации к саморегулирующей деятельности Рефлексивный отчет по итогам тренинга саморегуляции своего состояния	Доклад, конспект Словарь Рефлексивный отчет о самомотивации

Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор студента

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов	Продукты деятельности
1.	Личность как источник активности собственной деятельности и саморазвития	Подготовьте доклад по темам: Гуманистическая психология о развитии личности Экзистенциальные кризисы в жизни личности. Способы их разрешения. Субъективация жизненных целей Провести самоисследование временной самоорганизации жизненной локализации своего смысла жизни и уровня ответственности по тесту СЖО.	М/м презентация послайдовым конспектом темы сообщения Самоотчет результатов теста СЖО
2	Самовоспитание, саморазвитие личности в условиях самоорганизации учебно-профессиональной деятельности	Определить по профессиональному стандарту своей деятельности уровень своих реальных и ожидаемых компетенций. Эссе о своей будущей профессиональной карьере	Анализ уровня своих компетенций по профстандарту. Эссе
3	Процесс целеполагания как основа самоорганизации личности	Проведите исследование процесса восприятия и переговоров о содержании совместной деятельности с одним оппонентом или несколькими. Напишите вывод о сложностях в восприятии ситуации, коммуникации или совместном планировании действий. Проведите подробное исследование процесса целеполагания с самоанализом. Проведите эксперимент самоорганизации деятельности в свободный день по технике «Помодорро». Опишите возможности применения для себя.	Шесть протоколов, общий вывод к ним Десять мини-протоколов целей. Рефлексивный отчет по применению техники «Помодорро»

4	Научная организация процесса саморазвития и самообразования. Гигиена умственного труда	Составьте таблицу замера психофизиологических характеристик организма во время выполнения учебно-профессиональной деятельности (в программе замера энергетической наполненности и уровня стресса Welltory)	Таблица замеров психофизиологических характеристик организма.
5	Психофизиологические методы саморегуляции учебно-профессиональной деятельности	Составьте «паспорт» режима смены деятельности, подготовки ко сну, длительности сна, его глубины в течение недели.	«Паспорт» дня

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 проблемного обучения, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения, технология развития критического мышления.

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	Издательство, год
Л1.1	сост. Ю.Б. Дормашев, С.А. Капустин, Ю.В. Петухов	Общая психология: учебное пособие http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=145006	М.: Когито-Центр, 2013
Л1.2	Заварзина О.О., Козьяков Р.В., Коро Н.Р.	Психофизиология профессиональной деятельности: учебное пособие http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298131	Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2015
Л1.3	Галустова О.В.	Социальная психология: учебное пособие http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=72698	Москва: А-Приор, 2011,
Л1.4	С.С. Петренко	Педагогическая психология http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363720	Москва : Издательство «Флинта», 2014,

6.2 Перечень программного обеспечения

- Acrobat Reader DC
- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite
- GIMP
- Microsoft Office 2016 Professional Plus (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher)
- Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month) (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher, Skype for Business, OneDrive, SharePoint Online)
- Microsoft Windows 10 Education
- Microsoft Windows 7/8.1 Professional
- XnView
- Архиватор 7-Zip
- Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»
6.3 Перечень информационных справочных систем
- Elsevier (база данных «Freedom Collection» и коллекция электронных книг «Freedom Collection eBook collection», национальная подписка на полнотекстовые ресурсы)
- SCOPUS издательства Elsevier

- SpringerNature (национальная подписка на полнотекстовые ресурсы)
- База данных международных индексов научного цитирования Web of Science
- БД «Polpred.com. Обзор СМИ»
- УИС РОССИЯ
- ЭБС «E-LIBRARY.RU»
- ЭБС «РУКООНТ» (Контекстум)
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
- ЭБС «ЮРАЙТ» (Коллекция Легендарные книги)
- Информационно-образовательная программа «Росметод»
- СПС «ГАРАНТ-Аналитик»
- СПС «Консультант-Плюс»

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитория. Оснащенность: Комплект учебной мебели, меловая доска, ноутбук, проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран).
7.2	Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: Мебель, ПК-4 шт.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1	<p>Методические рекомендации для преподавателей по организации изучения дисциплины</p> <p>Изучение дисциплины «Основы самоорганизации личности» призвано обеспечить формирование активной творческой личности социального педагога, развитие его научного мышления, способностей, индивидуальности, познавательной активности, умений и навыков.</p> <p>Формы и методы работы студентов в процессе изучения дисциплины: лекции, практические и семинарские занятия, самостоятельные работы, написание реферативных работ, ведение научного исследования, анализ психолого- педагогической литературы, участие в конференциях и диспутах.</p> <p>Важнейшей аудиторной формой учебной работы студентов являются лекционные занятия, призванные систематизировать, обобщить и углубить знания, полученные при изучении учебной литературы. Лекция должна носить диалоговый характер. Для этого преподавателям рекомендуется использовать проблемный принцип построения лекционного материала, ставить перед студентами определенные задачи, определять дискуссионные аспекты рассматриваемой темы, приглашать студентов к диалогу, активно проявляя при этом свою позицию по тому или иному вопросу темы, демонстрируя студентам определенную поведенческую модель ведения дискуссии, умение аргументировано отстаивать свою точку зрения. Для формирования у студентов интереса к предмету, для лучшего усвоения лекционного материала рекомендуется также использовать на лекциях активные и интерактивные формы обучения и наглядный материал. При подготовке к лекциям и практическим занятиям необходимо опираться на следующие принципы:</p> <ul style="list-style-type: none"> – научность и информированность; – доказательность и аргументированность; – эмоциональность изложения материала; – постановка вопросов на размышление. <p>Основными принципами освоения курса:</p> <ul style="list-style-type: none"> – исторического подхода; – интеграции; – цивилизованного подхода; – соотношения истории и современности; – связи теории и практики. <p>На практических занятиях следует уделять внимание понятийному аппарату курса и методикам и технологиям, применяемым в работе.</p>
8.2	<p>Методические рекомендации для студентов по организации изучения дисциплины</p> <p>В ходе изучения данного курса следует использовать основной и дополнительный литературные источники. Ведущими подходами в освоении учебного материала по данной дисциплине являются активно-деятельностная форма освоения содержания обучения, диалоговый характер обучения, приоритет рефлексивного сознания.</p> <p>Одной из основных форм учебной работы студентов являются семинарские занятия. Семинарские занятия призваны дополнить и углубить знания, полученные на лекциях и при изучении основной учебной литературы. Важной задачей семинарских занятий является формирование навыков самостоятельной работы с научной литературой. При подготовке к семинарским занятиям следует уделить внимание основным направлениям в развитии научных концепций, а также основным терминам и понятиям. В ответах использовать научный язык, осваивая специальную терминологию.</p> <p>Темы и вопросы составлены и распределены по занятиям таким образом, чтобы студенты могли полно и последовательно изучить проблему при одновременном углубленном рассмотрении ее основных аспектов. При этом учитывается, что наиболее приемлемым типом занятий является сочетание методов фронтальной беседы и индивидуального опроса с реферативной формой работы.</p>

В ходе работы на семинарском занятии студенты должны уметь всесторонне раскрыть основные положения темы, органически увязать рассматриваемые проблемы, изложить свою точку зрения по дискуссионным вопросам. Исходный первичный материал для подготовки к семинарскому занятию дают лекции и учебники, основой же ее является самостоятельная работа студентов над литературой. На это следует обратить особое внимание, так как только самостоятельный анализ позволит приобрести необходимые знания и навыки, развить мышление и сформулировать собственное мнение по тому или иному вопросу. Критерии оценки текущей работы студента на семинарах указаны в балльно-рейтинговой карте.

Методические указания к самостоятельной работе студентов

Самостоятельная работа студентов по дисциплине включает написание рефератов, собеседование с преподавателями по наиболее сложным или недостаточно хорошо усвоенным проблемам курса, проведение коллоквиума. Для самостоятельного изучения студентам предлагаются задания, указанные в таблицах раздела 5.4.

Одной из форм самостоятельной работы является подготовка докладов, сообщений и рефератов. Это расширяет знания студентов по отдельным вопросам общего курса. Такая форма работы является важным элементом учебного процесса и призвана научить студентов творчески подходить к изучению предмета и повысить качество знаний. Работа над докладом, сообщением или рефератом начинается с подбора, изучения и конспектирования необходимой литературы. Далее студент должен продумать план доклада, сообщения или реферата.

Выступление обычно защищается на семинаре. Защита требует большой подготовительной работы. В качестве официального оппонента, как правило, выступает преподаватель. Помимо преподавателя могут быть оппоненты из студенческой группы.

Критерии оценки доклада, сообщения или реферата указаны в балльно-рейтинговой карте.

Методические рекомендации для подготовки докладов, сообщений и рефератов

Одной из форм самостоятельной работы является подготовка докладов, сообщений, рефератов. Это расширяет знания студентов по отдельным вопросам общего курса. Такая форма работы является важным элементом учебного процесса и призвана научить студентов творчески подходить к изучению предмета и повысить качество знаний.

Реферат обычно защищается на семинаре. Защита реферата, как и его написание, требует большой подготовительной работы. В качестве официального оппонента, как правило, выступает преподаватель. Свою позицию он высказывает в рецензии на реферат. Помимо преподавателя могут быть оппоненты из студенческой группы.

На защиту реферата автору дается 10-15 минут.

Критерии оценки:

- понимание общих исторических процессов и определения в них места тех явлений и событий, о которых идет речь;
- умение студента на основе анализа источников и специальной литературы показать значимость темы, с возможно большей полнотой осветить поставленные вопросы, сделать обоснованные выводы;
- владение письменной речью, навыками правильного оформления научного текста.

Планы рефератов, как и списки рекомендованной литературы, являются примерными. Студент вправе включать дополнительные вопросы или внести другие коррективы в план. При этом структура плана должна сохраняться. Она состоит из:

- введения, в котором определяется тема работы, дается краткая характеристика и оценка использованных источников и литературы, формулируются цель и задачи реферата;
- основной части, в которой раскрываются вопросы данной темы;
- заключения, где даются основные выводы;
- списка литературы.

Выполнение реферата начинается с подбора, изучения и конспектирования необходимой литературы. При написании работы необходимо соблюдать определенные требования. Работа должна открываться титульным листом, где указываются: название учебного заведения и кафедры, фамилия, инициалы студента, название темы. На втором листе работы приводится оглавление с указанием страниц. Оно соответствует плану работы.

Текстовая часть работы представляется в машинописном, компьютерном (распечатка) варианте. Текст печатается в Microsoft Word через полтора интервала четырнадцатым шрифтом на одной стороне стандартного листа белой бумаги (формата А-4). Объем работы должен составлять примерно 15-20 (для курсовой работы 20-30) страниц машинописного текста, не считая приложений. В тексте недопустимо сокращение слов, терминологических оборотов, названий, если такие сокращения не являются общепринятыми в литературе.

При использовании в работе цитат, фактов, утверждений, заимствованных из источников и научной литературы, обязательны ссылки на использованные публикации. При цитировании используемый текст необходимо заключить в кавычки, а номер ссылки в квадратных скобках указать после цитаты.

В конце работы необходимо привести список литературы. В данном случае издания располагаются в алфавитном порядке по фамилиям авторов. Библиографические сведения включают описание следующих элементов: фамилия и инициалы автора; название произведения без сокращений и кавычек; место издания (Москва, Ленинград и Санкт-Петербург указываются сокращенно (М., Л., СПб.), а другие города полностью (Самара и т.п.); год издания (указываются только цифровые данные, после которых ставится точка); количество страниц и изданий.

Используя материал из сборника статей или документов, следует указать автора и название статьи или название документа, а затем, используя специальный знак «//», название сборника и все остальные выходные данные; при использовании материалов периодической печати (журнальная или газетная информация) необходимо также указать автора, название статьи, затем, через знак «//» название газеты, журнала, год, номер журнала или дату издания газеты.

Если реферат оценен неудовлетворительно, он должен быть переработан с учетом замечаний преподавателя и вместе с прежней работой представлены повторно.

Методические рекомендации по составлению компьютерной презентации с помощью пакета Microsoft Power Point
По вопросу семинарского занятия студентом подготавливается презентация (слайды) в программе Power Point, раскрывающая основное содержание рассматриваемого вопроса.

Для презентации 10-15 минутного доклада разрабатывать не более 10-12 слайдов. В это число входят три обязательных текстовых слайда:

титольный слайд с названием темы и фамилией автора;

слайд с указанием цели и задач;

слайд с выводами по итогам выступления.

Остальные слайды должны схематично раскрывать содержание работы, включать минимальный объем поясняющего текста и в наглядной форме представлять основные положения работы. Не допускается использование только текстовых слайдов, за исключением трех выше названных.

Основными принципами при составлении подобной презентации являются лаконичность, ясность, уместность, сдержанность, наглядность (подчеркивание ключевых моментов), запоминаемость (разумное использование ярких эффектов).

При разработке оформления можно использовать дизайн шаблонов. Не следует злоупотреблять эффектами анимации.

Оптимальной настройкой эффектов анимации является появление в первую очередь заголовка слайда, а затем - текста по абзацам. При этом, если несколько слайдов имеют одинаковое название, то заголовок слайда должен постоянно оставаться на экране. Динамическая анимация эффективна тогда, когда в процессе выступления происходит логическая трансформация существующей структуры в новую структуру, предлагаемую вами.

Для составления текста слайдов целесообразно в каждом разделе (главе, параграфе) работы выделить 2 - 3 проблемы и продумать порядок их наиболее наглядного - через таблицу, схему, график, маркированный список - представления.

Следует избегать перенасыщения слайдов неструктурированным («сплошным») текстом. На слайде максимально допускается 8-10 текстовых строк. Желательно их структурировать: представить в виде маркированного списка, таблиц, блок-схем и др.

Следует также избегать другой крайности: увлечения многообразием изобразительных возможностей. Выбирая варианты цветового оформления слайдов, варианты шрифтов, рисунков и др., следует помнить, что главная задача презентации - представить содержание ВКР. Дизайн слайда должен помогать такому представлению, а не становиться самоцелью.

Избираемый шрифт должен быть удобочитаемым на настенном экране. Для заголовков оптимальным является размер шрифта 44 - 48 пункта, для основного текста - 28 - 32. Для презентаций нецелесообразно использовать анимацию, поскольку она требует очень точного расчета времени доклада. Исходя из этих же соображений, целесообразна ручная, а не автоматическая смена слайдов.

В презентации следует использовать следующие виды диаграмм:

процент, когда необходимо сравнить данные как процентные доли от целого (секторная, круговая диаграмма);

доли, если надо сравнить или ранжировать данные (горизонтальные или вертикальные гистограммы);

время, если необходимо показать изменения за период времени (линейные графики);

частота, если необходимо показать количество предметов в увязке с различными числовыми диапазонами или характеристиками (линейные графики);

корреляции, если необходимо показать взаимосвязь между переменными (линейный график и точечная диаграмма).

В слайдах используются следующие типы заголовков:

название предмета, когда нет необходимости передавать конкретное послание, а нужно только представить информацию;

тематический заголовок, для того, чтобы сообщить слушающим о том, какая информация будет извлечена из представленных данных;

заголовок-утверждение, когда надо изложить вывод, сделанный докладчиком на основании изложенных выше данных.

При оформлении фона слайдов следует избегать темных тонов.

Шаблон оформления слайдов желательно подбирать в соответствии с темой работы и не перегружать дополнительными элементами художественного, но мало информативного характера.

Слайды должны обеспечивать восприятие иллюстраций и пояснений к ним на расстоянии 4 - 5 метров.

Эффективная подача презентации достигается за счет выполнения четырех общепринятых этапов: планирования, подготовки, практики и презентации. Планирование - определение основных моментов доклада на основе анализа аудитории. Подготовка

- формулировка доклада, подготовка структуры и времени показа презентации. Практика - просмотр презентации, репетиция и получение отзывов; пробуждение интереса у аудитории и приобретение уверенности в презентации. Презентация - абсолютное владение данной темой, максимальное привлечение внимания аудитории и донесение до нее важности сообщения.

Студент обязательно должен располагать полным текстом своего доклада. Отдельным файлом сохраняется текст сопроводительного доклада с подписью подзаголовков: «первый слайд», «второй слайд» и т.д.

Предварительно необходимо провести репетицию презентации в присутствии зрителей и слушателей, замечания которых следует учесть при подготовке окончательного варианта презентации и для того, чтобы отследить скорость подачи материала, чтобы избежать выхода за временной лимит.

Методические рекомендации по составлению психологического заключения по итогам тестирования

Заключение пишется по личности испытуемого и раскрывает содержательную целостность психологической реальности одной из граней его личности или ситуации.

Балльно-рейтинговая карта дисциплины Основы самоорганизации личности

Курс 1 Семестр 1

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование модуля Основы самоорганизации личности			
Текущий контроль по модулю:			
1	Аудиторная работа	12	27
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	20	33
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	15	29
Контрольное мероприятие по модулю		9	11
Промежуточный контроль		56	100
Наименование модуля			
Текущий контроль по модулю:			
1	Аудиторная работа		
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)		
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)		
Контрольное мероприятие по модулю			
Промежуточный контроль			
Промежуточная аттестация			
Итого:		56	100

Вид контроля	Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по модулю «Основы самоорганизации личности»		
Аудиторная работа	<p><i>Выступление с докладом или сообщением на семинарском занятии (2-3 балла):</i> 2 балла – доклад соответствует теме, структурирован, цель, сформулированная в докладе, достигнута, представлено современное видение проблемы; 3 балла – доклад соответствует теме, структурирован, подготовлен самостоятельно, продемонстрировано свободное владение материалом, доклад сопровождался демонстрацией наглядного материала.</p> <p><i>Ответы на вопросы на семинарском занятии (1-3):</i> 1 балл – присутствие на семинаре, реплики, замечания по обсуждаемым вопросам; 2 балла – содержательный ответ на один из вопросов занятия; 3 балла – содержательный и глубокий ответ на два-три обсуждаемых вопроса.</p> <p><i>Рефлексивный отчет по выполненным упражнениям на семинарах (2-3):</i> 2 балла – в отчете присутствуют саморефлексивные описания своей деятельности; 3 балла – сделаны корректные интерпретационные выводы по решению задачи.</p>	<p>Тема 1,2, 3,4</p> <p>Тема 1,2, 3, 4,5</p> <p>Тема 3,4,5</p>
Самостоятельная работа (обяз.)	<p><i>Подготовка конспектов к семинарскому занятию (2-3):</i> 2 балла – конспект отражает основные положения первоисточника; 3 балла – конспект отражает основные положения, содержит анализ и дополнительные сведения, почерпнутые студентом из других источников.</p> <p><i>Разработка плана самоорганизации деятельности в заданиях (3-5):</i> 3 балла план соответствуют выявленной проблеме; 4 балла – представлен комплексный подход к решению проблемы; 5 баллов – составлен комплексный план решения проблемы самоорганизации своей деятельности</p> <p><i>Составление глоссария (1-2):</i> 1 балл – определены понятия, данные на аудиторных занятиях; 2 балла – определены понятия, данные на аудиторных занятиях, найденные в дополнительных источниках, а также синонимы и смежные понятия.</p> <p><i>Составление табл.сокращений и зарисовка 10 mindcard (6-8 баллов):</i> 6 баллов - табл.сокращений и 10 mindcard по каждому из 6 предметов; 7 баллов - конспекты с применением сокращений; 8 баллов – выводы по применению метода</p> <p><i>Анализ «Икигай» (3-5):</i> 3 балла – приведены примеры действий во всех 4-х сферах реализации; 4 балла – сформулированы пиковые переживания и виды действий в зонах пересечения сфер реализации; 5 баллов – тезис «Икигай» сформулирован в двух развивающихся частях(личности и общества)</p> <p><i>Ежедневный план учебно-профессиональных действий с описанием смысловой составляющей «Икигай» в этих действиях (10-12 баллов):</i> 10 баллов – план расписан на 2 неделе в технике маленьких шагов с формулировкой двух смысловых действий компонентов «Икигай» в каждом действии; 11 баллов – смысловые действия «Икигай» расписаны подробно с выделением эмоционального ресурса для последующих действий; 12 баллов – описан рефлексивно результат достижения учебно-профессиональных целей с учетом анализа смысловых действий «Икигай»;</p> <p><i>Написание протокола прерванной деятельности: (10-12 баллов)</i></p>	<p>Тема 1,2,3,4</p> <p>Тема 2,3,4,5</p> <p>Тема 1,2,3</p> <p>Тема 4</p> <p>Тема 2,4</p> <p>Тема 4</p>

	<p>10 баллов – протокол включает 4 компонента структуры воли, анализ страхов и диалог с учащимся по поиску варианта снижения значимости проблемы, сформулирован визуальный образ Я-когниции, к описанию пиковых переживаний предложены названия ценностей и даны примеры не менее трех реальных ситуаций их проживания;</p> <p>11 баллов – приведена формулировка вариантов новых действий по самоорганизации возобновления шагов;</p> <p>12 баллов – сделан анализ проблемы волевого процесса и сформулированы рекомендации о действиях, которые будут развивать новые организационные навыки в решении подобных проблем</p> <p><i>Написание саморефлексивного отчета по тренингу, по самоисследованию проблемы лени (3-5):</i></p> <p>3 балла – отчет написан по теме, отражая ее основные положения;</p> <p>4 балла – отчет отражает основные положения заявленной темы, использован богатый наглядный материал;</p> <p>5 баллов – отчет представляет анализ научной литературы по исследуемой теме и свое видение вопроса.</p>	<p>Тема 3</p> <p>Тема 3,4,5</p>
Самостоятельная работа (на выбор)	<p><i>Написание реферата (2-3):</i></p> <p>2 балла – реферат написан по теме, отражая ее основные положения;</p> <p>3 балла – реферат отражает основные положения заявленной темы, использован богатый наглядный материал.</p> <p><i>Эссе по теме (3-5):</i></p> <p>3 балла – эссе отражает все этапы и корректное описание основных критериев построения своей профессиональной карьеры;</p> <p>4 балла – добавлен анализ ресурсов и препятствий на пути достижения карьерной планки;</p> <p>5 баллов – добавлены элементы планирования своих действий по самоорганизации карьерного роста;</p> <p><i>Предоставлен отчет по самостоятельному исследованию процесса целеполагания личной цели, распорядку дня, энергетическим затратам (10-12 баллов):</i></p> <p>10 баллов – самонаблюдение за самоорганизацией процесса целеполагания по всей структуре вопросов проводилось 10 дней (без копирования одной и той же цели); в реализации процесса подробно расписаны действия в технологии маленьких шагов</p> <p>11 баллов – сформулирован общий рефлексивный вывод по организации самонаблюдения за реализацией своего процесса целеполагания в динамике;</p> <p>12 баллов – в анализе сформулирован перспективный план улучшения своего процесса целеполагания</p> <p><i>Проведение исследования процесса восприятия и переговоров о содержании совместной деятельности (12-15 баллов):</i></p> <p>12 баллов – протоколы выполнены с соблюдением структуры в 6 ситуациях совместной деятельности;</p> <p>13 баллов – протоколы содержат подробное описание речемыслительной деятельности перед предложением совместных действий;</p> <p>14 баллов – протоколы содержат подробное описание диалога-предложения совместных действий;</p> <p>15 баллов – сформулированы выводы по проблемам в процессе восприятия, коммуникации совместной деятельности и обозначены шаги по уличению самоорганизации процесса коммуникации</p> <p>С</p>	<p>Тема 1,2,3</p> <p>Тема 2</p> <p>Тема 3,4,5</p> <p>Тема 3</p>
Контрольное мероприятие по модулю	Протокол собственного волевого процесса (прерванной) учебно-профессиональной деятельности 9-11	
Промежуточный контроль (кол-во баллов)	<p>Тестирование</p> <p>2 балла – 10 ответов правильно;</p> <p>3 баллов – 15 ответов правильно;</p> <p>4 балла – 20 ответов правильно;</p> <p>5 – 30 и более ответов правильно</p>	Все темы
Текущий контроль по модулю «Название модуля»		
Аудиторная работа		

Самостоятельная работа (обяз.)		
Самостоятельная работа (на выбор)		
Контрольное мероприятие по модулю		
Промежуточный контроль (кол-во баллов)		
Промежуточная аттестация	Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	