Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 28.10.2026 16:46:36
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Самарский государственный социально-педагогический университет»

Кафедра психологии и социальной педагогики

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	ЕГФ-м25БЭв(2г5м) Направление подготовки: 06.04.01 Биология Направленность (профиль): "Экология"
Квалификация	**магистр**
Форма обучения	**очно-заочная**
Общая трудоемкость	**2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		зачеты 2
аудиторные занятия	10	
самостоятельная работа	62	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	**2(1.2)**		Итого	
Вид занятий	УП	РПД	УП	РПД
Лекции	4	4	4	4
Практические	6	6	6	6
В том числе инт.	4	4	4	4
Итого ауд.	10	10	10	10
Контактная работа	10	10	10	10
Сам. работа	62	62	62	62
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 06.04.01 Биология (приказ Минобрнауки России от 11.08.2020 г. № 934)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 06.04.01 Биология
Направленность (профиль): "Экология"
утвержденного Учёным советом СГСПУ от 21.03.2025 протокол № 9

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Психологии и социальной педагогики

Протокол от 27.05.2025 г. №10
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, 15 Рыбоводство и рыболовство

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 (научно-исследовательская 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. Сущность саморазвития и его основные характеристики. /Лек/	2	2	2
1.2	Самоорганизация как основа саморазвития личности. Сущность саморазвития и его основные характеристики//Пр/	2	2	0
1.3	Самоорганизация как основа саморазвития личности/Ср/	2	10	0
1.4	Сущность саморазвития и его основные характеристики//Ср/	2	10	0
1.5	Самопознание как важнейший элемент саморазвития. /Лек/	2	2	0
1.6	Самопознание как важнейший элемент саморазвития. /Пр/	2	2	0
1.7	Самопознание как важнейший элемент саморазвития. /Ср/	2	10	0
	Раздел 2. Основные методы саморазвития личностной и профессиональной деятельности.			
2.1	Способы, средства и методы самопознания и самооценки. Самопознание как процесс, барьеры самопознания. Саморазвитие и самоопределение личности. Средства саморазвития: самовоспитание и самообучение /Пр/	2	2	2
2.2	Способы, средства и методы самопознания и самооценки /Ср/	2	8	0
2.3	Самопознание как процесс, барьеры и самопознания /Ср/	2	8	0
2.4	Саморазвитие и самоопределение личности /Ср/	2	8	0
2.5	Средства саморазвития: самовоспитание и самообучение/Ср/	2	8	0
	/Зачёт/	2	0	0

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

2 семестр, 2 лекции, 3 практических занятия

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.

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 №1 (2 часа)

Самоорганизация как основа саморазвития личности

Вопросы:

1. Анализ зарубежных и отечественных концепций по проблеме самоакутализации
2. Теории самоактуализации в трудах зарубежных психологов (А. Маслоу, Р. Мэй, К. Рождерс, Э.Шостром).
3. Проблема самоактуализации в отчественных 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.

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. Андреенкова).
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 №2 (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 №2 (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

Законспектировать одну из статей из списка литературы, представить ее анализ в виде сообщения на практическом занятии в виде презентации.

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. Щукина М.А. Психология саморазвития личности: Монография / М.А. Щукина - 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.

Практическое занятие №3 (2 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.

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.

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 студента

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов	Продукты деятельности
1	Технологии самоорганизации	Составить план самостоятельных занятий с использование одного из методов. Провести занятие. Подготовить отчёт.	Отчет

	Понятие о профессиональной карьере.		
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

Обновляется при необходимости в течение всего срока обучения без переутверждения рабочей программы дисциплины

Дата обращения к электронным учебным изданиям, электронным образовательным ресурсам, современным базам данных и информационным справочным системам совпадает с датой утверждения рабочей программы

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л1.1	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 : электронный.	Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2015. – 184 с. –
Л1.2	Моросанова В. И.	Диагностика саморегуляции человека : практическое пособие : [16+] / В. И. Моросанова, И. Н. Бондаренко ; Психологический Институт РАО. – 304 с. : табл., схем. – (Университетское психологическое образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430548. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-89353-466-5. – Текст : электронный.	Москва : Когито-Центр, 2015.

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	Абрамова Г. С.	Психологическое консультирование : теория и практика : учебное пособие : [16+] / Г. С. Абрамова. – 362 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483175. – ISBN 978-5-906879-71-4. – Текст : электронный.	Москва : Прометей, 2018.

6.2 Перечень программного обеспечения	
- Acrobat reader DC	
- Dr.Web Desktop security, Dr.Web Server security	
- GIMP	
- Мой офис, сервисы Яндекс 360 для образования (почта, Яндекс Диск, Яндекс Телемост, Яндекс документы, Календарь)	
- Многофункциональный сервис обмена информацией Max	
- Архиватор 7-Zip	
- Браузер Яндекс для организаций	
6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных	
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	
- Базы данных Springer eBooks	
- Единое содержание общего образования https://edsoo.ru/	
- Библиотека цифрового образовательного контента https://моиуроки.рф/	
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 самопознании», «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.

Приложение

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	Аудиторная работа	Ведение конспекта лекций и работа с ним (учитываются конспекты по всем темам) 1 балл – конспект лекции соответствует теме и отражает основные положения, сообщенные лектором, структурирован 2 балла – 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 1 балл – доклад соответствует теме, структурирован, цель, сформулированная в докладе, достигнута, представлено современное видение проблемы; 2 балла – доклад соответствует теме, структурирован, цель, сформулированная в докладе, достигнута, представлено современное видение проблемы; 3 балла - доклад подготовлен самостоятельно, продемонстрировано свободное владение материалом, доклад сопровождался демонстрированием наглядного материала. Ответы на вопросы на семинарском занятии 1 балл – присутствие на семинаре, реплики, замечания по обсуждаемым вопросам;	Тема 1. Самоорганизация как основа саморазвития личности. 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 Умеет: определять и анализировать уровень самооценки и уровень

		2 балла – содержательный ответ на один из вопросов занятия; 3 балла – содержательный и глубокий ответ на два-три обсуждаемых вопроса; 4 балла – глубокие и содержательные ответы (дополнения) по всем обсуждаемым проблемам.	притязаний как основу для выбора 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. Тема 2. Сущность саморазвития и его основные характеристики. 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 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 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. Тема 3. Самопознание как важнейший элемент саморазвития. Знает техники самоорганизации и самоконтроля для реализации собственной
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	***Составить индивидуальную программу с целью оптимизации профессиональной деятельности:*** 1 балл – текст программы составлен, рекомендации фрагментарны, не полностью соответствуют цели либо задачам 2 балла – текст программы составлен, рекомендации фрагментарны, соответствуют цели и задачам, цель достигается 3 балла – текст программы составлен, цель достигается, соответствует цели и задачам, даны полные рекомендации. ***Составить план по выполнению творческой самостоятельной работы по самовоспитанию и самообучению.*** 1 балл – план составлен, план фрагментарен, не полностью соответствует цели либо возрасту, отчет неполный. 2 балла – план составлен, план фрагментарен, соответствует цели и возрасту, цель достигнута, отчет неполный. 3 балла – план составлен, план целостен, соответствует цели и возрасту, использованы разнообразные методы саморазвития. Представлен полный отчет по результатам проведенного занятия. ***Провести тестирование. Представьте заключение о психических состояниях в учебном процессе (по материалам собственных исследований)*** 1 балл – в заключении представлены количественные результаты и интерпретация результатов репродуктивного уровня 2 балла – в заключении представлены количественные и качественные результаты, самостоятельная интерпретация результатов; заключение полное, с самостоятельными выводами. 3 балла – в заключении представлены количественные и качественные результаты, самостоятельная интерпретация результатов, заключение полное, с самостоятельными выводами, даны рекомендации	
3	Самостоятельная работа (на выбор)	***Составить план самостоятельных занятий по саморазвитию с использованием одного из методов. Провести занятие. Подготовить отчёт.*** 1 балл – план составлен, план фрагментарен, не полностью соответствует цели либо возрасту, отчет неполный. 2 балла – план составлен, план фрагментарен, соответствует цели и возрасту, цель достигнута, отчет неполный. 3 балла – план составлен, план целостен, соответствует цели и возрасту, использованы разнообразные методы саморегуляции. Представлен полный отчет по результатам проведенного занятия ***Используя программно-целевой метод, разработайте собственную программу профессионально-личностного развития.*** 1 балл – текст программы составлен, рекомендации фрагментарны, не полностью соответствуют цели либо задачам 2 балла – текст программы составлен, рекомендации фрагментарны, соответствуют цели и задачам, цель достигается 3 балла – текст программы составлен, цель достигается, соответствует цели и задачам, даны полные рекомендации. ***Апробация на себе по методикам Л.Н.Шейко «Культурное и профессиональное саморазвитие личности», для самооценки культурного и профессионального развития:*** 1 балл – тест апробирован, представлены количественные результаты и интерпретация результатов репродуктивного уровня 2 балла – тест апробирован, представлены количественные результаты, самостоятельная интерпретация результатов и заключение	

		3 балла - тест апробирован, представлены количественные результаты, самостоятельная интерпретация результатов, заключение, даны рекомендации.	деятельности без ущерба психологическому здоровью Владеет: способами оценки собственных ресурсов; анализом возможностей выбора способов преодоления личностных ограничений на пути достижения целей;
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	Ведение конспекта лекций и работа с ним (учитываются конспекты по всем темам) 0,5 балла – конспект лекции соответствует теме и отражает основные положения, сообщенные лектором, структурирован 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 1 балл – доклад соответствует теме, структурирован, цель, сформулированная в докладе, достигнута, представлено современное видение проблемы; 2 балла – доклад соответствует теме, структурирован, цель, сформулированная в докладе, достигнута, представлено современное видение проблемы; доклад подготовлен самостоятельно, продемонстрировано свободное владение материалом, доклад сопровождался демонстрированием наглядного материала. Ответы на вопросы на семинарском занятии 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; 4 балла – глубокие и содержательные ответы (дополнения) по всем обсуждаемым проблемам.	Тема 4. Способы, средства и методы самопознания и 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 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 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. Тема 5. Самопознание как процесс, барьеры самопознания Знает: технологии целеполагания и целедостижения для постановки собственных целей личностного и профессионального
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	***Составьте план творческой самостоятельной работы. Дайте практические рекомендации по самоорганизации. Подготовить презентации в MS PowerPoint на данную тему.*** 1 балл – план составлен, план фрагментарен, не полностью соответствует цели либо нет рекомендаций, использована лишь часть презентации 2 балла – план составлен, план фрагментарен, соответствует цели и есть рекомендации, использована часть презентации 3 балла – план составлен, план целостен, соответствует цели, расписаны рекомендации, использована презентация. ***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:*** 1 балл – программа составлена, программа фрагментарна, не полностью соответствует цели либо возрасту, использован лишь один метод самоорганизации и саморазвития 2 балла – программа составлена, программа фрагментарна, соответствует цели и возрасту, использованы 2-3 метода	

		3 балла – программа составлена, программа целостна, соответствует цели и возрасту, использованы разнообразные методы самоорганизации и саморазвития ***Провести тестирование. Представьте заключение о психических состояниях в учебном процессе (по материалам собственных исследований)*** 1 балл – в заключении представлены количественные результаты и интерпретация результатов репродуктивного уровня 2 балла – в заключении представлены количественные и качественные результаты, самостоятельная интерпретация результатов; заключение полное, с самостоятельными выводами. 3 балла – в заключении представлены количественные и качественные результаты, самостоятельная интерпретация результатов, заключение полное, с самостоятельными выводами, даны рекомендации	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 Умеет: определять и анализировать уровень самооценки и уровень
3	Самостоятельная работа (на выбор)	***Составьте программу самовоспитания, определив цель, задачи, пути и средства достижения, а также спрогнозируйте результаты.*** 1 балл – программа составлена, программа фрагментарна, не полностью соответствует цели, задачам и средствам достижения результата. 2 балла – программа составлена, программа фрагментарна, соответствует цели и задачам, отсутствует прогнозируемый результат 3 балла – программа составлена, программа целостна, соответствует цели и задачам, использованы разнообразные методы и средства достижения, а также представлены результаты. ***Используя программно-целевой метод, разработайте собственную программу профессионально-личностного развития.*** 1 балл – индивидуальная программа составлена, программа фрагментарна, не полностью соответствует цели, использован лишь один метод профессионально-личностного развития 2 балла – программа составлена, программа фрагментарна, соответствует цели, использованы несколько методов профессионально-личностного развития 3 балла – программа составлена, программа целостна, соответствует цели и задачам, использованы разнообразные методы профессионально-личностного развития. ***Апробация на себе по методикам Л.Н.Шейко «Культурное и профессиональное саморазвитие личности», для самооценки культурного и профессионального развития:*** 1 балл – тест апробирован, представлены количественные результаты и интерпретация результатов репродуктивного уровня 2 балла – тест апробирован, представлены количественные результаты, самостоятельная интерпретация результатов и заключение 3 балла - тест апробирован, представлены количественные результаты, самостоятельная интерпретация результатов, заключение, даны рекомендации.	притязаний как основу для выбора 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. Тема 6. Саморазвитие и самоопределение личности 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; Умеет определять приоритеты собственной деятельности, с позиций личностного развития и этапов профессионального роста. Тема 7. Средства саморазвития: самовоспитание и самообучение 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 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	