Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 19.12.2025 09:59:59
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 "АКАДЕМИЧЕСКИЙ"
Самоорганизация и саморазвитие личности
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Психологии и социальной педагогики**

Учебный план ФИЯ-м26ТПв(2г6м)
Направление подготовки: 45.04.02 Лингвистика
Направленность (профиль): "Теория и практика перевода в межкультурной коммуникации"

Квалификация **магистр**

Форма обучения **очно-заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 10
самостоятельная работа 62

Виды контроля в семестрах:
зачеты 2

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 45.04.02 Лингвистика (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 992)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 45.04.02 Лингвистика
Направленность (профиль): "Теория и практика перевода в межкультурной коммуникации"

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 25.03.2026 протокол № 8.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Психологии и социальной педагогики

Протокол от 30.06.2026 г № 11
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: 04 Культура, искусство

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 /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 /Пр/	2	2	0
1.6	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 /Лек/	2	2	2
2.2	Способы, средства и методы самопознания и самооценки /Пр/	2	2	0
2.3	Самопознание как процесс, барьеры самопознания /Ср/	2	10	0
2.4	Саморазвитие и самоопределение личности /Ср/	2	10	0
2.5	Средства саморазвития: самовоспитание и самообучение /Ср/	2	12	0

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

2 семестр, 2 лекция, 3 практических занятия

Лекция № 1 (2 часа)

Самоорганизация как основа саморазвития личности

Вопросы:

1. Саморазвитие и самоопределение личности.
2. Технологии саморазвития и самоуправления.
3. Планирование как элемент самоорганизации.
4. Определение понятия. Задачи.
5. Контекстное планирование. Долгосрочное планирование. Планирование дня.

6. Метод структурированного внимания и горизонты планирования.
7. Система планирования на основе метода структурированного внимания.

Практическое занятие № 1 (2 часа)

Самоорганизация как основа саморазвития личности. Сущность саморазвития и его основные характеристики.

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 отечественных концепциях (Л.И. Антропова, Л.Г. Брылева, И.А. Витина, Н.Л. Кулик, К.Ч. Мухматеджанова, А.Г. Асмолов, П.И. Пидкасистый, В.И. Слобочиков, Г.А. Цукерман).
4. Социализация личности в обществе
5. Понятие социализации в отечественной науке.
6. Три стадии жизнедеятельности человека: дотрудовая, трудовая, послетрудовая (Н.В. Андреенкова).
7. Институты социализации личности (семья, школа, трудовой коллектив, общественные организации).

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.
3. Законспектировать одну из статей из списка литературы, представить ее анализ в виде сообщения на практическом занятии в виде презентации.
4. Составить схему этапов социализации личности, опираясь на социологические и психологические теоретико-методологические концепции социализации личности.

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.

9. 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.
10. Обухова Ю.В. Современная практическая психология в обеспечении ресурсов самореализации личности: Монография / Ю.В. Обухова - Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2016. - 305 с.
11. Баранова Т.А. Факторы успешной самореализации личности студента в процессе обучения в вузе // Вопросы методики преподавания в вузе. 2015. №4 (18).С. 67-75.
12. Ромах О.В., Слепцова А.О. Творчество как условие формирования и самореализации талантливой личности // Аналитика культурологи. 2011. № 19. С. 320-326.
13. Солдатова И.Н. Проектирование ситуации постижения эстетического смысла жизни в процессе воспитания личности // Ярославский педагогический вестник. 2017. № 3. С. 23-27.

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:

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

Теоретикометодологические концепции личности	Философия	Социология	Педагогика	Психология

Литература:
1. Завьялова, Е. К. Психология достижения успеха (введение в коучинг) [Электронный ресурс]: уч.-метод. пособие / Е.К. Завьялова. — Электрон. дан. — СПб.: Изд-во «Высшая школа менеджмента», 2010. — 120 с.
2. Пикулева, О А. Психология самопрезентации личности [Электронный ресурс] : Монография / О А Пикулева. — Электрон. дан. — Москва : ООО "Научноиздательский центр ИНФРА-М", 2019. — 320 с.
3. Реан, А.А. Психология личности [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.А. Реан. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : Питер, 2013. — 288 с.
4. 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

Раздел 2. Основные методы саморазвития личностной и профессиональной деятельности

Лекция № 2 (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.
4. Проявление самоконтроля в сфере психических явлений.
5. Формирование самоконтроля в процессе онтогенеза.

Литература:
1. Завьялова, Е. К. Психология достижения успеха (введение в коучинг) [Электронный ресурс]: уч.-метод. пособие / Е.К. Завьялова. — Электрон. дан. — СПб.: Изд-во «Высшая школа менеджмента», 2010. — 120 с.
2. Обухова Ю.В. Современная практическая психология в обеспечении ресурсов самореализации личности: Монография / Ю.В. Обухова - Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2016. - 305 с.
3. Пикулева, О А. Психология самопрезентации личности [Электронный ресурс] : Монография / О А Пикулева. — Электрон. дан. — Москва : ООО "Научноиздательский центр ИНФРА-М", 2019. — 320 с.
4. Реан, А.А. Психология личности [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.А. Реан. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : Питер, 2013. — 288 с.
5. Щукина М.А. Психология саморазвития личности: Монография / М.А. Щукина - СПб:СПбГУ, 2015. - 348 с.

Практическое занятие № 3 (2 часа)

Способы, средства и методы самопознания и самооценки

Вопросы:
1.Проблема соотношения психических свойств личности и ее ролевого поведения.
2.Адаптированность личности к социально-производственным условиям труда.
3.Общение и его роль в самоорганизации и самопрезентации, функции общения.
4. Самопознание как процесс, барьеры самопознания

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

Литература:
1. Ефимова, Н.С. Психология общения [Электронный ресурс] : практикум по психологии : учеб. пособие / Н. С. Ефимова. — Электрон. дан. — М. : ИД ФОРУМ : ИНФРАМ, 2018. — 192 с.
2. Лунева О.В. Адаптация социальная // Знание. Понимание. Умение. 2018. № 3. С. 240247.

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	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	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	Инструменты создания обзора задач. Провести тестирование. Представьте заключение о психических состояниях в учебном процессе (по материалам собственных исследований)	Заключение
4	Способы, средства и методы самопознания и самооценки	Составить план по выполнению творческой самостоятельной работы по самовоспитанию и самообучению.	План
5	Самопознание		

	как процесс, барьеры и самопознания		
6	Саморазвитие и самоопределение личности	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
7	Средства саморазвития: самовоспитание и самообучение		

Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	Самоорганизация как основа саморазвития личности	Составить план самостоятельных занятий с использование одного из методов. Провести занятие. Подготовить отчёт.	Отчет
2	Самопознание как процесс, барьеры самопознания	Составьте таблицу «Барьеры к самопознанию». Дайте характеристику каждого препятствия.	Таблица с характеристиками
3	Способы, средства и методы самопознания и самооценки	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	Средства саморазвития: самовоспитание и самообучение	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

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.,	Развитие психологии в системе комплексного человекознания,	Москва: Институт

	Журавлев А.Л.	Ч. 1 http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=221207	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

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 обучающимися 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 обучающимся 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
Наименование раздела: «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**
Наименование раздела: «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 обучающимся 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; 2 балла – содержательный ответ на один из вопросов занятия;	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 притязаний как основу для выбора приоритетов собственной деятельности; умеет определять

		3 балла – содержательный и глубокий ответ на два-три обсуждаемых вопроса; 4 балла – глубокие и содержательные ответы (дополнения) по всем обсуждаемым проблемам.	приоритеты собственной деятельности, с позиций личностного развития и этапов профессионального роста
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	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
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.	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 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 обучающимся 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 развития, а также требования рынков труда и образовательных услуг для выстраивания траектории личностного саморазвития и
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	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	