

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»  
Университетский колледж

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
СГ.07 «ТЕХНОЛОГИИ САМООРГАНИЗАЦИИ И САМОРАЗВИТИЯ»**

Специальность: 49.02.01 Физическая культура

Составитель: преподаватель  
высшей квалификационной  
категории Л. В. Фролова

Проректор по образовательной  
деятельности А. С. Кривоногова

Екатеринбург  
2024

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дисциплины СГ.07 «Технологии самоорганизации и саморазвития» предназначена для изучения Технологии самоорганизации и саморазвития в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения дисциплины СГ.07 «Технологии самоорганизации и саморазвития», и в соответствии с рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования.

**Целью** изучения дисциплины является освоение компетенций (индикаторов достижения компетенций), предусмотренных рабочей программой.

**Задачи** изучения дисциплины состоят:

1. формирование у обучающихся психолого-педагогических знаний,
2. компетенций и качеств, необходимых для эффективного обучения;
3. анализ психологической характеристики личности на разных стадиях обучения;
4. изучение основных психологических закономерностей овладения
5. профессиональными знаниями, умениями, навыками, компетенциями;
6. изучение особенностей учебно-профессиональной деятельности и личности обучающихся;
7. овладение компетенциями самоорганизации учебно-профессиональной деятельности;
8. овладение способами познания себя и стимулирование системы самовоспитания и саморазвития.

В результате изучения Технологии самоорганизации и саморазвития на базовом уровне обучающийся должен:

**знать/понимать:**

- основные принципы самовоспитания и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда.

**уметь:**

- планировать свое рабочее время и время для саморазвития.  
- формулировать цели личностного и профессионального развития и условия их достижения, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей.

## II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания дисциплины СГ.07 «Технологии самоорганизации и саморазвития» обеспечивает достижение обучающимися следующих **результатов**:

**• личностных:**

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

**• метапредметных:**

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Формируемые общие компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

### III. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел I. Психология Темы: 1. Общие основы самоорганизации и самообразования личности. Человек как самоуправляемая система. 2. Человек и деятельность. 3. Индивидуальный стиль деятельности.

Раздел II. Экономика и управление Темы: 4. Карьерный рост личности в контексте саморазвития. 5. Особенности on-line/off-line взаимодействия. 6. Управление поведением в процессе группового самоопределения.

Управления конфликтами и стрессами. 7. Технологии общественного саморазвития. 8. Самообразование в цифровую эпоху.

Раздел III. Электронные библиотечные системы, электронные библиотеки. Тема: 9. Система научной информации. Мировые информационные ресурсы.

Раздел IV. Научно-исследовательская работа. Тема: 10. Подготовка научно-исследовательской работы.

Раздел V. Электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС). Тема: 11. Средство обучения и взаимодействия.

#### IV. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### Объём дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
<b>Объём дисциплины ( всего)</b>	<b>38</b>
<b>Аудиторная учебная нагрузка обучающего (всего)</b>	<b>36</b>
в том числе:	
теоретические занятия	26
практические занятия	10
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>-</b>
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 4 семестре	

##### Тематический план и содержание дисциплины СГ.07 «Технологии самоорганизации и саморазвития»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа	Объём часов
1	2	3
<b>Раздел 1. Психология.</b>		
	Содержание учебного материала.	
<b>Тема 1.1. Общие основы самоорганизации и самообразования личности. Человек как самоуправляемая система</b>	Цель и задачи изучения дисциплины. Понятие о самоорганизации, особенности и проявление. Саморегуляция, самоуправление. Самообразование как система умственного и мировоззренческого самовоспитания. Взаимосвязь самоорганизации и самообразования. Человек, индивид, личность, индивидуальность. Дуальность природы человека. Системный подход в понимании человека.	11
<b>Тема 1.2. Человек и деятельность.</b>	Деятельность как психологическая категория. Структура деятельности. Теория деятельности А.Н. Леонтьева. Культурно-историческая теория Л.С. Выготского. Принцип единства сознания и деятельности С.Л. Рубинштейна. Виды деятельности. Мотивы и цели деятельности. Результат деятельности	3
<b>Раздел 2. Экономика и управление</b>		

	Содержание учебного материала.	
<b>Тема 2.1. Карьерный рост личности в контексте саморазвития.</b>	Персональный проект – менеджмент и человеческий фактор. Управление временем. Тайм – менеджмент. Хронометраж. Критические сроки.	2
<b>Тема 2.2. Особенности on-line/off-line взаимодействия.</b>	Беседа, совещание, переговоры, мессенджеры, пресс – конференции, искусство выступления. Storytelling.	2
<b>Тема 2.3. Управление поведением в процессе группового самоопределения.</b>	Управления конфликтами и стрессами.	2
<b>Раздел 3. Электронные Библиотечные Системы, базы данных (периодика) и электронный каталог.</b>		
	Содержание учебного материала.	
<b>Тема 3.1. Работа с электронными библиотечными системами, базами данных (периодика) и электронным каталогом</b>	Система научной информации. Мировые информационные ресурсы. Общероссийские информационные центры и их издания. Электронные библиотеки и Интернет. Источники научной информации. Библиотека вуза	2
<b>Тема 3.2. Научно-практическая студенческая работа</b>	Подготовка научно-практических студенческих работ (курсовых работ, докладов, статей). Виды научно-практических студенческих работ, требования к научным работам. Процесс написания работы. Структура научной работы. Правила оформления литературы.	2
<b>Тема 3.3. Методика поиска и отбора литературы по темам рефератов, докладов</b>	Информационные потребности и адекватное отражение их в формулировке запроса, алгоритмы поиска информации в традиционных каталогах и ЭК.	2
<b>Тема 3.4. Поиск информации в электронном каталоге.</b>	Составление списка отобранной литературы. Методика библиографического оформления научной работы.	2
<b>Раздел 4. Психология самопознания личности</b>		
	Содержание учебного материала.	
<b>Тема 4.1. Категории самопознания в философии и психологии.</b>	Психологический подход к проблеме самопознания. Проблема самопознания в современной зарубежной психологии. Место самопознания в структуре самосознания личности, уровни развития самопознания в концепциях Рубинштейна, В.В. Столина, И.И. Чесноковой, И.С. Кона.	2
<b>Тема 4.2. Самопознание как процесс и как продукт.</b>	Образы Я и их классификация.	2
<b>Тема 4.3. Самопознание и самоотношение.</b>	Влияние защитных механизмов личности на самопознание.	2
<b>Тема 4.4. Самопознание на разных уровнях</b>	Рефлексия как высший уровень самопознания личности. Диагностика самопознания. Основные методы диагностического изучения самопознания.	12

<b>развития самосознания.</b>		
<b>Раздел 5. Проблема саморазвития личности в психологии</b>		
	Содержание учебного материала.	
<b>Тема 5.1. Становление категории «саморазвитие» личности.</b>	Взаимосвязь самопознания и саморазвития.	2
<b>Тема 5.2. Самопознание как начальное звено саморазвития.</b>	Характеристика и признаки саморазвития.	2
<b>Тема 5.3. Психологические механизмы, барьеры и этапы саморазвития.</b>	Личностный рост и саморазвитие.	2
<b>Раздел 6. Индивидуальные факторы, определяющие готовность личности к самопознанию и саморазвитию.</b>		
	Содержание учебного материала.	
<b>Тема 6.1. Индивидуальные факторы, определяющие готовность личности к самопознанию и саморазвитию.</b>	Самопознание и самореализация личности во взаимодействии с другими людьми и в деятельности.	2
<b>Тема 6.2. Особенности саморазвития педагога.</b>	Основные задачи и методы исследования саморазвития личности.	4
<b>Промежуточная аттестация в 4 семестре – дифференцированный зачет</b>		
<b>Итого</b>		<b>36</b>

## V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительных информационных источников.

### **Основная учебная литература**

1. Борисова, А. Н. Эффективный лайф-менеджмент / А. Н. Борисова. — Санкт-Петербург : Антология, 2021. — 128 с. — ISBN 978-5-94962-244-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104165.html>

### **Дополнительная учебная литература**

2. Филь, Т. А. Методология и методы психологических исследований :

учебное пособие / Т. А. Филь. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 140 с. — ISBN 978-5-4497-1173-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/108235.html>

### Интернет-ресурсы

1. Федеральный портал Российское образование. Режим доступа: <http://www.edu.ru>
2. Электронная библиотека учебников. Учебники по педагогике. Режим доступа: <http://studentam.net/content/category/1/2/5/>
3. Электронный словарь. Режим доступа: <https://www.multitrans.ru/>
4. Российская библиотечная ассоциация. Режим доступа: <http://www.rba.ru>

### IV. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
1. формирование у обучающихся психолого-педагогических знаний, 2. компетенций и качеств, необходимых для эффективного обучения; 3. анализ психологической характеристики личности на разных стадиях обучения; 4. изучение основных психологических закономерностей овладения 5. профессиональными знаниями, умениями, навыками, компетенциями; 6. изучение особенностей учебно-профессиональной деятельности и личности обучающихся; 7. овладение компетенциями самоорганизации учебно-	<b>Знания:</b> - основные принципы самовоспитания и самообразования, профессионального и личностного развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда. <b>Умения:</b> - планировать свое рабочее время и время для саморазвития. - формулировать цели личностного и профессионального развития и условия их достижения, исходя из тенденций развития области профессиональной	семинар, практическая работа, тестирование домашних задания, сообщения, ответы на вопросы контрольная работа, тестирование, сообщения конспектирование первоисточников, составление таблиц и классификаций объектов дискуссии, внеаудиторная самостоятельная работа, брейн - ринг



профессиональной деятельности; 8. овладение способами познания себя и стимулирование системы самовоспитания и саморазвития.	деятельности, индивидуально- личностных особенностей.	
---	--	--