

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

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Технологии самоорганизации и саморазвития» является вариативной частью социально-гуманитарного цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 03, ОК 04.

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

**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.

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;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы  | Объем часов |
|---|-------------|
| <b>Объем 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>0</b>    |
| Промежуточная аттестация в форме экзамена в 3-4 семестрах | 2           |

### 2.2 Тематический план и содержание дисциплины

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала, самостоятельная работа  | Объем часов |
|---|--|-------------|
| <b>Раздел 1. Психология.</b>  |  | <b>2</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. | 1           |
| <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  | 1           |
| <b>Раздел 2. Экономика и управление</b>   |  | <b>6</b>    |
|   | Содержание учебного материала.   |             |

|   |   |          |
|---|---|----------|
| <b>Тема 2.1.<br/>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.<br/>Особенности on-line/off-line взаимодействия.</b>   | Беседа, совещание, переговоры, мессенджеры, пресс – конференции, искусство выступления. Storytelling.   | 2        |
| <b>Тема 2.3.<br/>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>                     |   | <b>8</b> |
|   | Содержание учебного материала.  |          |
| <b>Тема 3.1.<br/>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.<br/>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.<br/>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.<br/>Поиск информации в электронном каталоге.</b>   | Составление списка отобранной литературы. Методика библиографического оформления научной работы.  | 2        |
| <b>Раздел 4. Психология самопознания личности</b>   |   | <b>8</b> |
|   | Содержание учебного материала.  |          |
| <b>Тема 4.1.<br/>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.<br/>Самопознание как процесс и как продукт.</b>  | Образы Я и их классификация.  | 2        |
| <b>Тема 4.3.<br/>Самопознание и самоотношение.</b>  | Влияние защитных механизмов личности на самопознание.   | 2        |
| <b>Тема 4.4.<br/>Самопознание на разных уровнях развития</b>  | Рефлексия как высший уровень самопознания личности. Диагностика самопознания. Основные методы диагностического изучения самопознания.   | 2        |

|  |   |           |
|--|---|-----------|
| <b>самосознания.</b>   |   |           |
| <b>Раздел 5. Проблема саморазвития личности в психологии</b>   |   | <b>6</b>  |
|  | Содержание учебного материала.  |           |
| <b>Тема 5.1.<br/>Становление<br/>категории<br/>«саморазвитие»<br/>личности.</b>  | Взаимосвязь самопознания и саморазвития.  | 2         |
| <b>Тема 5.2.<br/>Самопознание как<br/>начальное звено<br/>саморазвития.</b>  | Характеристика и признаки саморазвития.   | 2         |
| <b>Тема 5.3.<br/>Психологические<br/>механизмы,<br/>барьеры и этапы<br/>саморазвития.</b>  | Личностный рост и саморазвитие.   | 2         |
| <b>Раздел 6. Индивидуальные факторы, определяющие готовность личности к самопознанию и саморазвитию.</b>                             |   | <b>6</b>  |
|  | Содержание учебного материала.  |           |
| <b>Тема 6.1.<br/>Индивидуальные<br/>факторы,<br/>определяющие<br/>готовность<br/>личности к<br/>самопознанию и<br/>саморазвитию.</b> | Самопознание и самореализация личности во взаимодействии с другими людьми и в деятельности. | 2         |
| <b>Тема 6.2.<br/>Особенности<br/>саморазвития<br/>педагога.</b>  | Основные задачи и методы исследования саморазвития личности.                                | 4         |
| <b>Промежуточная аттестация</b>  |   | <b>2</b>  |
| <b>Итого</b>   |   | <b>38</b> |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация дисциплины требует наличия учебного кабинета гуманитарных и социально-экономических дисциплин;

*Оборудование учебного кабинета:*

1. посадочные места по количеству обучающихся;
2. рабочее место преподавателя;
3. учебная настенная доска;
4. проектор и компьютер.

*Технические средства обучения:*

Проектор и компьютер.

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями

#### 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.multitran.ru/>
4. Российская библиотечная ассоциация. Режим доступа: <http://www.rba.ru>

### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения  | Критерии оценки   | Методы оценки   |
|--|---|---|
| формирование у обучающихся психолого-педагогических знаний, 2. компетенций и качеств, необходимых для эффективного обучения; 3. анализ | <b>Знания:</b><br>- основные принципы самовоспитания и самообразования, профессионального и личностного развития, | семинар, практическая работа, тестирование домашние задания, сообщения, ответы на вопросы |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>психологической характеристики личности на разных стадиях обучения;</p> <p>4. изучение основных психологических закономерностей овладения</p> <p>5. профессиональными знаниями, умениями, навыками, компетенциями;</p> <p>6. изучение особенностей учебно-профессиональной деятельности и личности обучающихся;</p> <p>7. овладение компетенциями самоорганизации учебно-профессиональной деятельности;</p> <p>8. овладение способами познания себя и стимулирование системы самовоспитания и саморазвития.</p> | <p>исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда.</p> <p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать свое рабочее время и время для саморазвития.</li> <li>- формулировать цели личностного и профессионального развития и условия их достижения, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей.</li> </ul> | <p>контрольная работа, тестирование, сообщения конспектирование первоисточников, составление таблиц и классификаций объектов дискуссии, внеаудиторная самостоятельная работа, брейн - ринг</p> |
|--|--|--|