

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Российский государственный профессионально-педагогический университет"

Институт физической культуры, спорта и здоровья

Кафедра психологии образования и профессионального развития

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.03.03 ТЕХНОЛОГИИ САМООРГАНИЗАЦИИ И САМОРАЗВИТИЯ

Направление подготовки: 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

Профиль подготовки: Современные фитнес-технологии

Формы обучения: очная, заочная

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Объем: в зачетных единицах: 3 з.е.
в академических часах: 108 ак.ч.

Проректор по образовательной
деятельности

Л. К. Габышева

Разработчики:

Доцент кафедры психологии образования и профессионального развития, кандидат педагогических наук, доцент Котова С. С.

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины - Освоение обучающимися теоретических знаний и методических подходов в области технологии планирования личного и профессионального саморазвития, а также самоорганизации в профессиональной сфере; организации личного труда, постановки цели и выбора путей ее достижения, умения критически оценивать личные и профессиональные достоинства и недостатки. Формирование у студентов навыков умственного труда, необходимых для успешного управления учебно-профессиональной деятельностью, начиная с таких звеньев как планирование, контроль, и заканчивая коррекцией результатов.

Задачи изучения дисциплины:

- Формирование у студентов психолого-педагогических знаний, компетенций и качеств, необходимых для эффективного обучения;
- Анализ психологической характеристики личности на разных стадиях обучения;
- Изучение основных психологических закономерностей овладения профессиональными знаниями, умениями, навыками, компетенциями;
- Изучение особенностей учебно-профессиональной деятельности и личности студентов;
- Овладение компетенциями самоорганизации учебно-профессиональной деятельности;
- Овладение способами познания себя и стимулирование системы самовоспитания и саморазвития.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенции / Тип задач профессиональной деятельности ФГОС (для профессиональных компетенций)	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1 Оценивает личностные ресурсы по достижению целей саморазвития и управления своим временем на основе принципов образования в течение всей жизни	Знать: УК-6.1/Зн2 Механизмы, принципы и закономерности процессов самоорганизации, самообразования и саморазвития; теорию тайм-менеджмента Уметь: УК-6.1/Ум1 Осуществлять самоанализ и рефлекссию собственного жизненного и профессионального пути Владеть: УК-6.1/Нв1 Методиками саморегуляции эмоционально-психологических состояния в различных условиях деятельности, приемами самооценки уровня развития своих индивидуально-психологических особенностей УК-6.1/Нв2 Технологиями проектирования профессионально-карьерного развития УК-6.1/Нв3 Способами планирования, организации, самоконтроля и самооценки деятельности
	УК-6.2 Критически оценивает эффективность	Знать: УК-6.2/Зн1 Теорию тайм-менеджмента УК-6.2/Зн2 Основы целеполагания и построения траектории саморазвития Уметь:

использования времени и других ресурсов при реализации траектории саморазвития	УК-6.2/Ум1 Ставить цели и устанавливать приоритеты собственного профессионально-карьерного развития с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы достижения Владеть: УК-6.2/Нв1 Технологиями и инструментами тайм-менеджмента
--	---

3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина Б1.О.03.03 «Технологии самоорганизации и саморазвития» относится к обязательной части образовательной программы и изучается в семестре(ах): 1.

Последующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

Б1.В.ДВ.04.01 Бизнес-планирование в фитнес-индустрии;

Б3.01(Д) Выполнение и защита выпускной квалификационной работы;

Б1.О.04.06 Информационно-коммуникационные технологии в образовании;

Б2.О.03(П) Научно-исследовательская работа;

Б2.О.01(У) Ознакомительная практика;

Б2.В.01(У) Организационная практика;

Б1.В.ДВ.03.01 Организация обслуживания в фитнес-центрах;

Б1.О.01.03 Правоведение;

Б2.О.04(Пд) Преддипломная практика;

ФТД.07 Проектная деятельность;

Б2.В.02(П) Профессионально-квалификационная практика;

Б1.О.04.02 Психология;

ФТД.06 Психология и физиология адаптивного поведения;

Б1.В.ДВ.03.02 Сервис в спортивно-оздоровительных центрах;

Б1.В.ДВ.04.02 Управление в сфере фитнеса;

Б1.О.01.05 Экономика и управление;

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы)	Лекционные занятия (часы)	Практические занятия (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Первый семестр	108	3	3 4	18	16	70	Зачет (4)
Всего	108	3	3 4	18	16	70	4

Заочная форма обучения

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы)	Лекционные занятия (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Установочная сессия	36	1	4	4	32	
Первый триместр	72	2	4	4	64	Зачет (4) Контрольная работа зфо
Всего	108	3	8	8	96	4

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

Очная форма обучения

Наименование раздела, темы	Всего	Лекционные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа
Раздел 1. Особенности обучения в вузе, учебная деятельность студента	16	3	3	10
Тема 1.1. Особенности обучения в вузе, учебная деятельность студента	16	3	3	10
Раздел 2. Психолого-педагогические особенности самоорганизации учебной деятельности студента	18	3	3	12
Тема 2.1. Самоорганизация и самоконтроль в учебной работе студентов	18	3	3	12
Раздел 3. Лекция как основа самостоятельной учебной работы	17	3	2	12
Тема 3.1. Лекция как основа самостоятельной учебной работы	17	3	2	12
Раздел 4. Самостоятельная подготовка к семинарским и практическим занятиям	18	3	3	12
Тема 4.1. Самостоятельная подготовка к семинарским и практическим занятиям	18	3	3	12
Раздел 5. Психология самопознания и саморазвития личности	17	3	2	12
Тема 5.1. Психология самопознания личности	17	3	2	12
Раздел 6. Проблема саморазвития личности в психологии	18	3	3	12
Тема 6.1. Проблема саморазвития личности в психологии	18	3	3	12
Итого	104	18	16	70

Наименование раздела, темы	Всего	Лекционные занятия	Самостоятельная работа
Раздел 1. Особенности обучения в вузе, учебная деятельность студента	2		2
Тема 1.1. Особенности обучения в вузе, учебная деятельность студента	2		2
Раздел 2. Психолого-педагогические особенности самоорганизации учебной деятельности студента	2	2	
Тема 2.1. Самоорганизация и самоконтроль в учебной работе студентов	2	2	
Раздел 3. Лекция как основа самостоятельной учебной работы	34	2	32
Тема 3.1. Лекция как основа самостоятельной учебной работы	34	2	32
Раздел 4. Самостоятельная подготовка к семинарским и практическим занятиям	30		30
Тема 4.1. Самостоятельная подготовка к семинарским и практическим занятиям	30		30
Раздел 5. Психология самопознания и саморазвития личности	2	2	
Тема 5.1. Психология самопознания личности	2	2	
Раздел 6. Проблема саморазвития личности в психологии	34	2	32
Тема 6.1. Проблема саморазвития личности в психологии	34	2	32
Итого	104	8	96

5.2. Содержание разделов, тем дисциплин

Раздел 1. Особенности обучения в вузе, учебная деятельность студента

Тема 1.1. Особенности обучения в вузе, учебная деятельность студента

Особенности высшего психолого-педагогического образования в России: исторический, формальный и содержательный аспекты. Специфика и особенности обучения в вузе. Трудности обучения в вузе: дидактические, социально-психологические, профессиональные, и пути их преодоления. Формы организации и методы обучения в вузе (лекции, семинарские, лабораторно-практические занятия и т.д.). Требования к самостоятельной работе студентов. Формы контроля качества учебно-познавательной деятельности студента в вузе. Критерии оценки знаний. Понятие учебной деятельности. Типичные затруднения первокурсников. Факторы, влияющие на процесс адаптации. Основные способы преодоления трудностей адаптации. Мотивация, ее влияние на эффективность процесса обучения. Основные характеристики учебной деятельности. Структура учебной деятельности. Активная самостоятельная работа студента как условие успешного обучения.

Раздел 2. Психолого-педагогические особенности самоорганизации учебной деятельности студента

Тема 2.1. Самоорганизация и самоконтроль в учебной работе студентов

Самообразование и его составляющие – самоорганизация и самоконтроль. Самоорганизация учебной деятельности студента. Функции самоорганизации. Этапы осуществления самоорганизации учебной деятельности. Самоорганизация и ее место в психологической структуре учебной деятельности. Структура учебной самоорганизации и ее основные компоненты. Умения самоорганизации учебной деятельности. Самоконтроль в учебной работе студентов. Самоуправление студента как условие успешного обучения.

Раздел 3. Лекция как основа самостоятельной учебной работы

Тема 3.1. Лекция как основа самостоятельной учебной работы

Значение лекции как основы учебной деятельности. Особенности лекционной формы обучения. Основные функции вузовской лекции: информативная, ориентирующая, стимулирующая, методологическая, развивающая и воспитывающая. Работа студента на лекции. Формирование умений правильного конспектирования и технического оформления записей. Приемы эффективного слушания. Трудности слушания. Осмысление и переработка информации для записи. Процесс записывания лекции. Составление конспекта лекций. Подготовка студента к предстоящей лекции. Приемы сокращения и свертывания. Закрепление материала в последующей работе.

Раздел 4. Самостоятельная подготовка к семинарским и практическим занятиям

Тема 4.1. Самостоятельная подготовка к семинарским и практическим занятиям

Важная составляющая часть учебного процесса в вузе – семинарские и практические занятия. Порядок самостоятельной подготовки к семинарским и практическим занятиям. Семинарские и практические занятия и подготовка к ним. Работа студента на семинаре. Работа студента на практическом занятии. Рекомендации по подготовке докладов, тезисов, рефератов. Подготовка к выступлению на семинаре, конференции. Работа с дополнительной литературой. Внимательное и критическое слушание на семинаре.

Раздел 5. Психология самопознания и саморазвития личности

Тема 5.1. Психология самопознания личности

Категории самопознания в философии и психологии. 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. Самопознание как процесс и как продукт. Образы Я и их классификация. Самопознание и самоотношение. Влияние защитных механизмов личности на самопознание. Самопознание на разных уровнях развития самосознания. Рефлексия как высший уровень самопознания личности. Диагностика самопознания. Основные методы диагностического изучения самопознания.

Раздел 6. Проблема саморазвития личности в психологии

Тема 6.1. Проблема саморазвития личности в психологии

Становление категории «саморазвитие» личности. Взаимосвязь самопознания и саморазвития. Самопознание как начальное звено саморазвития. Характеристика и признаки саморазвития. Психологические механизмы, барьеры и этапы саморазвития. Личностный рост и саморазвитие. Индивидуальные факторы, определяющие готовность личности к самопознанию и саморазвитию. Самопознание и самореализация личности во взаимодействии с другими людьми и в деятельности. Особенности саморазвития педагога. Основные задачи и методы исследования саморазвития личности.

5.3. Содержание занятий лекционного типа. Очная форма обучения. Лекционные занятия (18 ч.)

Раздел 1. Особенности обучения в вузе, учебная деятельность студента (3 ч.)

Тема 1.1. Особенности обучения в вузе, учебная деятельность студента (3 ч.)

Формы организации и методы обучения в вузе (лекции, семинарские, лабораторно-практические занятия и т.д.). Требования к самостоятельной работе студентов. Формы контроля качества учебно-познавательной деятельности студента в вузе. Критерии оценки знаний. Понятие учебной деятельности. Типичные затруднения первокурсников.

Раздел 2. Психолого-педагогические особенности самоорганизации учебной деятельности студента (3 ч.)

Тема 2.1. Самоорганизация и самоконтроль в учебной работе студентов (3 ч.)

Самообразование и его составляющие – самоорганизация и самоконтроль. Самоорганизация учебной деятельности студента. Функции самоорганизации. Этапы осуществления самоорганизации учебной деятельности. Самоорганизация и ее место в психологической структуре учебной деятельности. Структура учебной самоорганизации и ее основные компоненты. Умения самоорганизации учебной деятельности. Самоконтроль в учебной работе студентов. Самоуправление студента как условие успешного обучения.

Раздел 3. Лекция как основа самостоятельной учебной работы (3 ч.)

Тема 3.1. Лекция как основа самостоятельной учебной работы (3 ч.)

Значение лекции как основы учебной деятельности. Особенности лекционной формы обучения. Основные функции вузовской лекции: информативная, ориентирующая, стимулирующая, методологическая, развивающая и воспитывающая. Работа студента на лекции. Формирование умений правильного конспектирования и технического оформления записей. Приемы эффективного слушания. Трудности слушания. Осмысление и переработка информации для записи. Процесс записывания лекции. Составление конспекта лекций. Подготовка студента к предстоящей лекции. Приемы сокращения и свертывания. Закрепление материала в последующей работе.

Раздел 4. Самостоятельная подготовка к семинарским и практическим занятиям (3 ч.)

Тема 4.1. Самостоятельная подготовка к семинарским и практическим занятиям (3 ч.)
Важная составляющая часть учебного процесса в вузе – семинарские и практические занятия. Порядок самостоятельной подготовки к семинарским и практическим занятиям. Семинарские и практические занятия и подготовка к ним. Работа студента на семинаре. Работа студента на практическом занятии. Рекомендации по подготовке докладов, тезисов, рефератов. Подготовка к выступлению на семинаре, конференции. Работа с дополнительной литературой. Внимательное и критическое слушание на семинаре.

Раздел 5. Психология самопознания и саморазвития личности (3 ч.)

Тема 5.1. Психология самопознания личности (3 ч.)

Категории самопознания в философии и психологии. 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. Самопознание как процесс и как продукт. Образы Я и их классификация. Самопознание и самоотношение. Влияние защитных механизмов личности на самопознание. Самопознание на разных уровнях развития самосознания. Рефлексия как высший уровень самопознания личности. Диагностика самопознания. Основные методы диагностического изучения самопознания.

Раздел 6. Проблема саморазвития личности в психологии (3 ч.)

Тема 6.1. Проблема саморазвития личности в психологии (3 ч.)

Становление категории «саморазвитие» личности. Взаимосвязь самопознания и саморазвития. Самопознание как начальное звено саморазвития. Характеристика и признаки саморазвития. Психологические механизмы, барьеры и этапы саморазвития. Личностный рост и саморазвитие. Индивидуальные факторы, определяющие готовность личности к самопознанию и саморазвитию. Самопознание и самореализация личности во взаимодействии с другими людьми и в деятельности. Особенности саморазвития педагога. Основные задачи и методы исследования саморазвития личности.

Заочная форма обучения. Лекционные занятия (8 ч.)

Раздел 1. Особенности обучения в вузе, учебная деятельность студента

Тема 1.1. Особенности обучения в вузе, учебная деятельность студента

Раздел 2. Психолого-педагогические особенности самоорганизации учебной деятельности студента (2 ч.)

Тема 2.1. Самоорганизация и самоконтроль в учебной работе студентов (2 ч.)

Раздел 3. Лекция как основа самостоятельной учебной работы (2 ч.)

Тема 3.1. Лекция как основа самостоятельной учебной работы (2 ч.)

Раздел 4. Самостоятельная подготовка к семинарским и практическим занятиям

Тема 4.1. Самостоятельная подготовка к семинарским и практическим занятиям

Раздел 5. Психология самопознания и саморазвития личности (2 ч.)

Тема 5.1. Психология самопознания личности (2 ч.)

Раздел 6. Проблема саморазвития личности в психологии (2 ч.)

Тема 6.1. Проблема саморазвития личности в психологии (2 ч.)

5.4. Содержание занятий семинарского типа.

Очная форма обучения. Практические занятия (16 ч.)

Раздел 1. Особенности обучения в вузе, учебная деятельность студента (3 ч.)

Тема 1.1. Особенности обучения в вузе, учебная деятельность студента (3 ч.)
Особенности высшего психолого-педагогического образования в России: исторический, формальный и содержательный аспекты. Специфика и особенности обучения в вузе. Трудности обучения в вузе: дидактические, социально-психологические, профессиональные, и пути их преодоления.

Раздел 2. Психолого-педагогические особенности самоорганизации учебной деятельности студента (3 ч.)

Тема 2.1. Самоорганизация и самоконтроль в учебной работе студентов (3 ч.)
Самоорганизация и ее место в психологической структуре учебной деятельности. Структура учебной самоорганизации и ее основные компоненты. Умения самоорганизации учебной деятельности. Самоконтроль в учебной работе студентов. Самоуправление студента как условие успешного обучения.

Раздел 3. Лекция как основа самостоятельной учебной работы (2 ч.)

Тема 3.1. Лекция как основа самостоятельной учебной работы (2 ч.)
Значение лекции как основы учебной деятельности. Особенности лекционной формы обучения. Основные функции вузовской лекции: информативная, ориентирующая, стимулирующая, методологическая, развивающая и воспитывающая. Работа студента на лекции. Формирование умений правильного конспектирования и технического оформления записей. Приемы эффективного слушания. Трудности слушания. Осмысление и переработка информации для записи. Процесс записывания лекции. Составление конспекта лекций. Подготовка студента к предстоящей лекции. Приемы сокращения и свертывания. Закрепление материала в последующей работе.

Раздел 4. Самостоятельная подготовка к семинарским и практическим занятиям (3 ч.)

Тема 4.1. Самостоятельная подготовка к семинарским и практическим занятиям (3 ч.)
Важная составляющая часть учебного процесса в вузе – семинарские и практические занятия. Порядок самостоятельной подготовки к семинарским и практическим занятиям. Семинарские и практические занятия и подготовка к ним. Работа студента на семинаре. Работа студента на практическом занятии. Рекомендации по подготовке докладов, тезисов, рефератов. Подготовка к выступлению на семинаре, конференции. Работа с дополнительной литературой. Внимательное и критическое слушание на семинаре.

Раздел 5. Психология самопознания и саморазвития личности (2 ч.)

Тема 5.1. Психология самопознания личности (2 ч.)
Категории самопознания в философии и психологии. 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. Самопознание как процесс и как продукт. Образы Я и их классификация. Самопознание и самоотношение. Влияние защитных механизмов личности на самопознание. Самопознание на разных уровнях развития самосознания. Рефлексия как высший уровень самопознания личности. Диагностика самопознания. Основные методы диагностического изучения самопознания.

Раздел 6. Проблема саморазвития личности в психологии (3 ч.)

Тема 6.1. Проблема саморазвития личности в психологии (3 ч.)
Становление категории «саморазвитие» личности. Взаимосвязь самопознания и саморазвития. Самопознание как начальное звено саморазвития. Характеристика и признаки саморазвития. Психологические механизмы, барьеры и этапы саморазвития. Личностный рост и саморазвитие. Индивидуальные факторы, определяющие готовность личности к самопознанию и саморазвитию. Самопознание и самореализация личности во взаимодействии с другими людьми и в деятельности. Особенности саморазвития педагога. Основные задачи и методы исследования саморазвития личности.

Заочная форма обучения. Практические занятия

Раздел 1. Особенности обучения в вузе, учебная деятельность студента

Тема 1.1. Особенности обучения в вузе, учебная деятельность студента

Раздел 2. Психолого-педагогические особенности самоорганизации учебной деятельности студента

Тема 2.1. Самоорганизация и самоконтроль в учебной работе студентов

Раздел 3. Лекция как основа самостоятельной учебной работы

Тема 3.1. Лекция как основа самостоятельной учебной работы

Раздел 4. Самостоятельная подготовка к семинарским и практическим занятиям

Тема 4.1. Самостоятельная подготовка к семинарским и практическим занятиям

Раздел 5. Психология самопознания и саморазвития личности

Тема 5.1. Психология самопознания личности

Раздел 6. Проблема саморазвития личности в психологии

Тема 6.1. Проблема саморазвития личности в психологии

**5.5. Содержание самостоятельной работы обучающихся
Очная форма обучения. Самостоятельная работа (70 ч.)**

Раздел 1. Особенности обучения в вузе, учебная деятельность студента (10 ч.)

Тема 1.1. Особенности обучения в вузе, учебная деятельность студента (10 ч.)

Раздел 2. Психолого-педагогические особенности самоорганизации учебной деятельности студента (12 ч.)

Тема 2.1. Самоорганизация и самоконтроль в учебной работе студентов (12 ч.)

Самоорганизация и ее место в психологической структуре учебной деятельности. Структура учебной самоорганизации и ее основные компоненты. Умения самоорганизации учебной деятельности. Самоконтроль в учебной работе студентов. Самоуправление студента как условие успешного обучения.

Раздел 3. Лекция как основа самостоятельной учебной работы (12 ч.)

Тема 3.1. Лекция как основа самостоятельной учебной работы (12 ч.)

Значение лекции как основы учебной деятельности. Особенности лекционной формы обучения. Основные функции вузовской лекции: информативная, ориентирующая, стимулирующая, методологическая, развивающая и воспитывающая. Работа студента на лекции. Формирование умений правильного конспектирования и технического оформления записей. Приемы эффективного слушания. Трудности слушания. Осмысление и переработка информации для записи. Процесс записывания лекции. Составление конспекта лекций. Подготовка студента к предстоящей лекции. Приемы сокращения и свертывания. Закрепление материала в последующей работе.

Раздел 4. Самостоятельная подготовка к семинарским и практическим занятиям (12 ч.)

Тема 4.1. Самостоятельная подготовка к семинарским и практическим занятиям (12 ч.)

Важная составляющая часть учебного процесса в вузе – семинарские и практические занятия. Порядок самостоятельной подготовки к семинарским и практическим занятиям. Семинарские и практические занятия и подготовка к ним. Работа студента на семинаре. Работа студента на практическом занятии. Рекомендации по подготовке докладов, тезисов, рефератов. Подготовка к выступлению на семинаре, конференции. Работа с дополнительной литературой. Внимательное и критическое слушание на семинаре.

Раздел 5. Психология самопознания и саморазвития личности (12 ч.)

Тема 5.1. Психология самопознания личности (12 ч.)

Категории самопознания в философии и психологии. 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. Самопознание как процесс и как продукт. Образы Я и их классификация. Самопознание и самоотношение. Влияние защитных механизмов личности на самопознание. Самопознание на разных уровнях развития самосознания. Рефлексия как высший уровень самопознания личности. Диагностика самопознания. Основные методы диагностического изучения самопознания.

Раздел 6. Проблема саморазвития личности в психологии (12 ч.)

Тема 6.1. Проблема саморазвития личности в психологии (12 ч.)

Становление категории «саморазвитие» личности. Взаимосвязь самопознания и саморазвития. Самопознание как начальное звено саморазвития. Характеристика и признаки саморазвития. Психологические механизмы, барьеры и этапы саморазвития. Личностный рост и саморазвитие. Индивидуальные факторы, определяющие готовность личности к самопознанию и саморазвитию. Самопознание и самореализация личности во взаимодействии с другими людьми и в деятельности. Особенности саморазвития педагога. Основные задачи и методы исследования саморазвития личности.

Заочная форма обучения. Самостоятельная работа (96 ч.)

Раздел 1. Особенности обучения в вузе, учебная деятельность студента (2 ч.)

Тема 1.1. Особенности обучения в вузе, учебная деятельность студента (2 ч.)

Раздел 2. Психолого-педагогические особенности самоорганизации учебной деятельности студента

Тема 2.1. Самоорганизация и самоконтроль в учебной работе студентов

Раздел 3. Лекция как основа самостоятельной учебной работы (32 ч.)

Тема 3.1. Лекция как основа самостоятельной учебной работы (32 ч.)

Раздел 4. Самостоятельная подготовка к семинарским и практическим занятиям (30 ч.)

Тема 4.1. Самостоятельная подготовка к семинарским и практическим занятиям (30 ч.)

Раздел 5. Психология самопознания и саморазвития личности

Тема 5.1. Психология самопознания личности

Раздел 6. Проблема саморазвития личности в психологии (32 ч.)

Тема 6.1. Проблема саморазвития личности в психологии (32 ч.)

6. Рекомендуемые образовательные технологии

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии:

1. Технологии проведения занятий в форме диалогового общения, которые переводят образовательный процесс в плоскость активного взаимодействия обучающегося и педагога. Обучающийся занимает активную позицию и перестает быть просто слушателем семинаров или лекций. Технологии представлены: групповыми дискуссиями, конструктивный совместный поиск решения проблемы, тренинг (микрообучение и др.), ролевые игры (деловые, организационно-деятельностные, инновационные, коммуникативные и др.).
2. Технология обучения в сотрудничестве применяются при проведении семинарских, практических и лабораторных занятий, нацелены на совместную работу в командах или группах и достижение качественного образовательного результата.
3. Для организации процесса обучения и самостоятельной работы используются информационно-коммуникационные образовательные технологии, представленные в виде педагогических программных средств и электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС). Технологии расширяют возможности образовательной среды, как разнообразными программными средствами, так и методами развития креативности обучаемых. К числу таких программных средств относятся моделирующие программы, поисковые, интеллектуальные обучающие, экспертные системы, программы для проведения деловых игр.

При реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:

- состав видов контактной работы по дисциплине (модулю), при необходимости, может быть откорректирован в направлении снижения доли занятий лекционного типа и соответствующего увеличения доли консультаций (групповых или индивидуальных) или иных видов контактной работы;
- информационной основой проведения учебных занятий, а также организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) являются представленные в электронном виде методические, оценочные и иные материалы, размещенные в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета, в электронных библиотечных системах и открытых Интернет-ресурсах;
- взаимодействие обучающихся и педагогических работников осуществляется с применением ЭИОС университета и других информационно-коммуникационных технологий (видеоконференцсвязь, облачные технологии и сервисы, др.);
- соотношение контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю) может быть изменено в сторону увеличения последней, в том числе самостоятельного изучения теоретического материала.

7. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Котова, С. С. Самостоятельная работа студентов: проектный подход: учебное пособие / С. С. Котова, И. И. Хасанова; Рос. гос. проф.-пед. ун-т.; Российский государственный

профессионально-педагогический университет. - Екатеринбург: Издательство РГППУ, 2018. - 194 - 978-5-8050-0652-5. - Текст: непосредственный.

2. Котова, С. С. Технологии самоорганизации и саморазвития: монография / С. С. Котова; Рос. гос. проф.-пед. ун-т.; Российский государственный профессионально-педагогический университет. - Екатеринбург: Издательство РГППУ, 2022. - 194 - 978-5-8050-0751-5. - Текст: непосредственный.

Дополнительная литература

1. Зюзина, Н. Н. Личностный рост и саморазвитие: техники и стратегии: курс лекций / Н. Н. Зюзина, - Личностный рост и саморазвитие: техники и стратегии - Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2022. - 66 с. - 978-5-00175-138-0. - Текст: электронный. // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/126368.html> (дата обращения: 28.06.2023). - Режим доступа: по подписке

2. Яковлев, Б. П. Мотивационный менеджмент в образовании: учебное пособие / Б. П. Яковлев, - Мотивационный менеджмент в образовании - Саратов: Вузовское образование, 2020. - 194 с. - 978-5-4487-0692-9. - Текст: электронный. // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/93070.html> (дата обращения: 28.06.2023). - Режим доступа: по подписке

3. Развитие личности как субъекта деятельности: учебное пособие / Л. В. Абдалина, Л. Х. Егорова, Н. А. Уточкин, [и др.]; под редакцией Н. А. Коваль. - Развитие личности как субъекта деятельности - Тамбов: Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина, 2019. - 155 с. - 978-5-00078-283-5. - Текст: электронный. // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/109766.html> (дата обращения: 28.06.2023). - Режим доступа: по подписке

4. Голубева, Е. В. Развитие личности профессионала: учебное пособие / Е. В. Голубева, А. Е. Лызь, - Развитие личности профессионала - Ростов-на-Дону, Таганрог: Издательство Южного федерального университета, 2017. - 88 с. - 978-5-9275-2480-8. - Текст: электронный. // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/87486.html> (дата обращения: 28.06.2023). - Режим доступа: по подписке

5. Коблева, А. Л. Самоменеджмент педагога: профессиональный портрет. Практикум для студентов и слушателей педагогических специальностей: учебное пособие / А. Л. Коблева, Т. П. Морозова, - Самоменеджмент педагога: профессиональный портрет. Практикум для студентов и слушателей педагогических специальностей - Ставрополь: Издательство Ставропольского государственного педагогического института, 2017. - 120 с. - 978-5-91090-157-9. - Текст: электронный. // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/117411.html> (дата обращения: 28.06.2023). - Режим доступа: по подписке

7.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся

Профессиональные базы данных

1. <http://www.valley.ru/-nicr/listrum.htm> - Сетевые библиотеки

Ресурсы «Интернет»

1. <http://psystudy.ru/index.php/about.html> - "Журнал ""Психологические исследования"""

2. <http://psyjournals.ru/topic/pedpsy/index.shtml> - Портал психологических изданий PsyJournals.ru. Раздел Педагогическая психология

3. <http://psyjournals.ru> - <http://psyjournals.ru>

7.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Информационные системы и платформы:

1. Система дистанционного обучения «Moodle».
2. Информационная система «Таймлайн».
3. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».

Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

1. Office Professional Plus;
2. Операционная система Windows;
3. Программа АВК В4;

Перечень информационно-справочных систем

(обновление выполняется еженедельно)

Не используется.

7.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование

Перечень материально-технического обеспечения для реализации образовательного процесса по дисциплине:

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.
3. Помещения для самостоятельной работы.

Для практических занятий

Лаборатория "Психолого-педагогическая служба" (0-112)

Для лекционных, практических занятий

Учебная аудитория (0-224)

Учебная аудитория имени Российского педагога К. Д. Ушинского (0-412)

Для самостоятельной работы

Читальный зал помещение для самостоятельной работы (2-231)

8. Методические рекомендации по освоению дисциплины (модуля)

1. Задания и методические указания по проведению практических заданий
Проведение практических работ направлено на формирование практических навыков и умений в области решения задач прикладного характера, способствует усилению мотивации к приобретению профессионально значимых навыков за счёт погружения в квазипрофессиональную проектную деятельность, позволяет сконцентрировать внимание обучающегося на совокупности полученных ранее теоретических знаний и отследить их практико-ориентированный характер.
В процессе выполнения практических работ, обучающиеся получают первичное знакомство с элементами будущей профессиональной деятельности, формируют представление о

принципах практической реализации полученных теоретических сведений. Вопросы и задания для семинарских и практических занятий
Контрольные вопросы: 1) Дайте определение следующим понятиям: «самоорганизация», «целеполагание», «планирование», «самоконтроль», «коррекция». 2) Какие условия должен соблюдать наблюдатель для минимизации влияния на результаты наблюдения посторонних неконтролируемых факторов? 3) От чего зависит эффективность учебно-профессиональной деятельности студента? Как научиться владеть своим временем? Задания: 1) Постройте и проанализируйте свой профиль самоорганизации, опираясь на данные диагностики. 2) Охарактеризуйте метод наблюдения, его возможности и ограничения для диагностики самоорганизации учебно-профессиональной деятельности. 3) Опишите особенности фиксации, обработки и интерпретации результатов наблюдения и самонаблюдения.

2. Задания и методические указания по организации самостоятельной работы студента
Концепция построения образовательного процесса в системе высшего образования предполагает большой объем самостоятельной работы студента, что требует ее системной организации. С этой целью в рамках дисциплины предполагается создание концепции организации самостоятельной работы, которая включает в себя: информационно-методическую поддержку дисциплины, организацию мероприятий по самоконтролю, формирование дистанционной поддержки при помощи информационно-коммуникационных технологий.

Самостоятельная работа студента обеспечивает подготовку студента к текущим аудиторным занятиям и включает в себя: изучение основной и дополнительной литературы, рекомендованную к данной теме; выполнение заданий, работу над отдельными темами учебных дисциплин в соответствии с учебно-тематическим планом, подготовку к различным видам аттестации.

Концепция построения образовательного процесса в системе высшего образования предполагает большой объем самостоятельной работы студента, что требует ее системной организации. С этой целью в рамках дисциплины предполагается создание концепции организации самостоятельной работы, которая включает в себя: информационно-методическую поддержку дисциплины, организацию мероприятий по самоконтролю, формирование дистанционной поддержки при помощи информационно-коммуникационных технологий.

Самостоятельная работа студента обеспечивает подготовку студента к текущим аудиторным занятиям и включает в себя: изучение основной и дополнительной литературы, рекомендованную к данной теме; выполнение заданий, работу над отдельными темами учебных дисциплин в соответствии с учебно-тематическим планом, подготовку к различным видам аттестации.

3. Методические рекомендации по работе с литературой

Работа с литературой заключается в ее поиске, чтении, анализе, выделении главного, синтезе, обобщении главного и конспектировании. Степень самостоятельности студентов в поиске литературы определяется рекомендациями преподавателем источников материала: обязательная и дополнительная литература, а также самостоятельные поиски студентом необходимых источников.

Конспектом называется краткая схематическая запись основного содержания научной работы. Обычно конспект составляется в два этапа. На первом студент читает произведение и делает пометки на полях, выделяя, таким образом, наиболее важные мысли. На втором этапе студент, опираясь на сделанные пометки, кратко, своими словами записывает содержание прочитанного. Желательно использование логических схем, делающих наглядным ход мысли конспектируемого автора. Наиболее важные положения изучаемой работы (определения, выводы и т.д.) желательно записать в форме точных цитат (в кавычках, с точным указанием страницы источника).

Следует иметь в виду, что целью конспектирования является не переписывание произведения, а выявление его логики, системы доказательств, основных выводов. Поэтому хороший конспект должен сочетать полноту изложения с краткостью. Особенно четко это

проявляется при конспектировании работ в электронной форме.

При конспектировании литературных источников и для осмысления информации студентам необходимо:

- отбирать существенную информацию, отделять ее от второстепенной;
- лексически перерабатывать материал;
- составлять словарь понятий по каждой теме;
- схематизировать и структурировать прочитанный материал;
- формулировать выводы по прочитанному материалу.

Существует несколько форм ведения записей: план (простой или развернутый), нитики, тезисы, аннотации, резюме, конспект (текстуальный и тематический).

План – это наиболее краткая форма записи прочитанного. Перечень вопросов, рассматриваемых в книге, статье. План раскрывает логику автора, способствует лучшей ориентации в содержании данного произведения. План может составляться либо по ходу чтения материала, либо после полного прочтения. План во втором случае получается последовательным и стройным, кратким. Форма плана не исключает цитирования отдельных мест, обобщения более поздних материалов.

Выписки – это либо цитаты, то есть дословное изложение того или иного материала из источника, необходимые студенту для изложения в курсовой работе, либо краткое, близкое к дословному изложение мест из источника, данное в понимании студента. Выписки лучше делать на отдельных листах или на карточках. Достоинство выписок состоит в точности воспроизведения авторского текста, в накоплении фактического материала, удобстве их использования при компоновке курсовой работы. Выделяя из прочитанного текста самое главное и существенное, студент при составлении выписок глубже понимает читаемый текст. Составление выписок не только не отнимает у студента время, но, напротив, экономит его, сокращая его на неоднократное возвращение к данному источнику при написании текста курсовой работы. Совершенно обязательно каждому выписку снабжать ссылкой на источник с указанием соответствующей страницы.

Тезисы – это сжатое изложение основных мыслей и положений прочитанного материала. Их особенность – утвердительный характер. Другими словами, для автора этих тезисов данные умозаключения носят недискуссионный позитивный характер.

Аннотация – очень краткое изложение содержания прочитанной работы. Составляется после полного прочтения и глубокого осмысливания изучаемого произведения.

Резюме – краткая оценка прочитанного произведения. Отражает наиболее общие выводы и положения работы, ее концептуальные итоги.

Конспект – небольшое сжатое изложение изучаемой работы, в котором выделяется самое основное, существенное. Основные требования – краткость, четкость формулировок, обобщение важнейших теоретических положений. Составление конспекта требует вдумчивости, достаточно больших затрат времени и усилий. Конспект – это средство накопления материала для будущей курсовой работы. Конспектирование способствует глубокому пониманию и прочному усвоению изучаемого материала, помогает вырабатывать навыки правильного изложения в письменной форме важнейших теоретических и практических вопросов, умение четко их формулировать, ясно излагать своими словами. Конспект может быть текстуальным и тематическим. Текстуальный конспект посвящен определенному произведению, тематический конспект посвящен конкретной теме, следовательно, нескольким произведениям. В текстуальном конспекте сохраняется логика и структура изучаемого текста, запись идет в соответствии с расположением материала в изучаемой работе. В тематическом конспекте за основу берется не план работы, а содержание темы, проблемы, изучаемые студентом. Целесообразно составлять конспект после полного прочтения изучаемого материала. Конспект может включать тезисы, краткие записи не только тех или иных положений и выводов, но и доказательств, фактического материала, а также выписки, дословные цитаты, различные примеры, цифровой материал, таблицы, схемы, взятые из конспектируемого источника. При оформлении конспекта необходимо указать фамилию автора изучаемого

материала, полное название работы, место и год ее издания. Полезно отмечать и страницы изучаемой работы.

В конспекте надо выделять отдельные места текста в зависимости от их значимости (подчеркивания цветными маркерами, замечания на полях). Для записей всех форм целесообразно, в соответствии с планом курсовой, завести папки или большие конверты, в которые раскладываются записи по обработанным источникам. При этом важно не только привлечь более

широкий круг литературы, но и суметь на ее основе разобраться в степени изученности темы.

4. Методические указания по выполнению письменных работ (расчетно-графических, контрольных, курсовых и т.д.)
Контрольная работа по курсу «Технологии самоорганизации и саморазвития» состоит из следующих элементов:

- титульного листа;
- трех выполненных заданий контрольной работы;
- библиографического списка, который включает в себя перечень источников, которые использовались для выполнения контрольной работы. Допускаются существенные отличия списка используемой литературы от рекомендованного перечня источников, предложенного в конце настоящих методических рекомендаций к выполнению контрольной работы. Помимо традиционных бумажных носителей, среди которых рекомендуется использование словарей, учебных пособий, журналов, сборников научных статей и т.п. возможна работа с электронными ресурсами информационной сети Internet, ссылка на которые также оформляется в библиографическом списке;
- приложение.

Контрольная работа предполагает выполнение трех основных заданий разного уровня выполнения:

1) Первое и Второе задание предполагает репродуктивно-творческий уровень выполнения – актуализация теоретических знаний по особенностям обучения в вузе и учебной деятельности студента.

2) Второе задание предполагает диагностический уровень выполнения – исследование самоорганизации учебно-профессиональной деятельности студентов (описание методики исследования, ее возможностей, особенностей использования и применения и проведение диагностики).

3) Третье задание предполагает развивающее формирующий уровень выполнения – подбор специальных развивающих упражнений для формирования и развития самоорганизации учебно-профессиональной деятельности студентов.

Ответы должны быть полными и развернутыми, особенно оценивается личная позиция и собственное мнение студента. Вопросы предполагают краткую характеристику тех феноменов, которые в них заложены.

Контрольные задания

Задание 1. Предполагает проведение глубокого феноменологического анализа следующих понятий: обучение, научение, учение, учебная деятельность, самообучение, самообразование, образование. Необходимо не только дать 4-5 определений конструкта, но и обозначить его существенные харак-теристики: история открытия, персоналии ученых, занимающихся его изуче-нием, структура, виды, классификация, свойства и т.п. Работа с дефинициями предполагает обращение к справочно-информационным источникам (энциклопедии, словари, электронные ресурсы и т.п.) различных научных направлений. Помимо психологического подхода в определении понятий, целесообразным будет рассмотреть это понятие с точки зрения педагогики, философии, социологии и т.п. Обязательно наличие точных ссылок на источники информации. После того, как понятие определено, приступайте к подробному анали-зу его характеристик. Необходимо рассмотреть виды понятия, классифика-ции, структурные составляющие,

факторы и т.п. с учетом мультидисциплинарного подхода.

Задание 2. Раскройте содержание следующих тем (в письменном виде): «Специфика и особенности обучения в вузе. Трудности обучения в вузе: дидактические, социально-психологические, профессиональные, и пути их преодоления. Формы организации и методы обучения в вузе (лекции, семинарские, лабораторно-практические занятия и т.д.)».

Задание 3. Вам предлагается провести небольшую научно-исследовательскую работу по изучению стиля учебно-профессиональной деятельности студентов с помощью методики СД-36 (приложение 2).

Опросник разработан А. Д. Ишковым и Н. Г. Милорадовой на основе опросника «Learning Styles Questionnaire» П. Хони и А. Мэмфорда. Опросник позволяет выявить предпочитаемый Вами стиль деятельности. Точность результатов будет зависеть от степени Вашей откровенности. Предлагаемые Вам утверждения не являются правильными или неправильными, а лишь констатируют определенные различия в деятельности людей.

Задание 4. Вам предлагается подобрать 4-5 специальных развивающих упражнений для формирования и развития составляющих компонентов стиля учебно-профессиональной деятельности студентов.

В конце контрольной работы целесообразно представить список используемой литературы. При этом список, составленный и используемый студентом при выполнении контрольной работы, может отличаться от рекомендованного библиографического списка. В списке литературы кроме бумажных носителей (книг, журналов, статей и т.п.) могут приводиться и электронные ресурсы (Автор статьи. Название статьи или страницы сайта ПWEB-адрес сайта).

Для итоговой аттестации студентов используется экзамен, предполагаемая форма проведения письменная (дидактический тест).