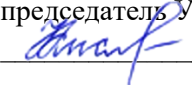


УТВЕРЖДАЮ  
 Проректор по УМР и КО,  
 председатель УМС СГСПУ  
 Н.Н. Кислова

# МОДУЛЬ "УНИВЕРСАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ"

## Самоорганизация и саморазвитие личности

### рабочая программа дисциплины (модуля)

|                         |                                                                                                                                                |                                        |  |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| Закреплена за кафедрой  | <b>Психологии и социальной педагогики</b>                                                                                                      |                                        |  |
| Учебный план            | ФФ-м25ЖКо(2г)<br>Направление подготовки: 45.04.01 Филология<br>Направленность (профиль) «Региональная журналистика и литературное краеведение» |                                        |  |
| Квалификация            | <b>магистр</b>                                                                                                                                 |                                        |  |
| Форма обучения          | <b>очная</b>                                                                                                                                   |                                        |  |
| Общая трудоемкость      | <b>2 ЗЕТ</b>                                                                                                                                   |                                        |  |
| Часов по учебному плану | 72                                                                                                                                             | Виды контроля в семестрах:<br>зачеты 2 |  |
| в том числе:            |                                                                                                                                                |                                        |  |
| аудиторные занятия      | 24                                                                                                                                             |                                        |  |
| самостоятельная работа  | 48                                                                                                                                             |                                        |  |

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр(Курс.Номер семестра на курсе) | 2(1.2) |     | Итого |     |
|---------------------------------------|--------|-----|-------|-----|
| Вид занятий                           | УП     | РПД | УП    | РПД |
| Лекции                                | 8      | 8   | 8     | 8   |
| Практические                          | 16     | 16  | 16    | 16  |
| В том числе инт.                      | 6      | 6   | 6     | 6   |
| Итого ауд.                            | 24     | 24  | 24    | 24  |
| Контактная работа                     | 24     | 24  | 24    | 24  |
| Сам. работа                           | 48     | 48  | 48    | 48  |
| 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 45.04.01 Филология (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 980)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 45.04.01 Филология

Направленность (профиль) «Региональная журналистика и литературное краеведение»

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 28.02.2025 протокол №8

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Психологии и социальной педагогики**

Протокол от 29.04.2025 г. № 9

Зав. кафедрой С.А. Севенюк

Начальник УОП

Н.А. Доманина

| 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                             |                                                                                                                       |       |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------|
| <b>Цель изучения дисциплины:</b> 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.                                                                   |                                                                                                             |                                                                                                                       |       |           |
| <b>Задачи изучения дисциплины:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                             |                                                                                                                       |       |           |
| 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.                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                             |                                                                                                                       |       |           |
| <b>Область профессиональной деятельности:</b> 01 Образование и наука                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                             |                                                                                                                       |       |           |
| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                             |                                                                                                                       |       |           |
| Цикл (раздел) ОП:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                             | Б1.О.01                                                                                                               |       |           |
| <b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                             |                                                                                                                       |       |           |
| Содержание дисциплины базируется на материале: Современные проблемы науки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                             |                                                                                                                       |       |           |
| <b>2.2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                             | <b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b> |       |           |
| Производственная практика (научно-исследовательская работа)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                             |                                                                                                                       |       |           |
| 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                             |                                                                                                                       |       |           |
| <b>УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки</b>                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                             |                                                                                                                       |       |           |
| <b>УК-6.1 Знает способы саморазвития, способы самоорганизации, способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки</b>                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                             |                                                                                                                       |       |           |
| 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 |                                                                                                             |                                                                                                                       |       |           |
| <b>УК-6.2 Умеет определять личностные и профессиональные приоритеты собственной деятельности для её совершенствования</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                             |                                                                                                                       |       |           |
| 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                                                                                                                                   |                                                                                                             |                                                                                                                       |       |           |
| <b>УК-6.3 Владеет навыками самоорганизации и методами саморазвития для совершенствования собственной деятельности</b>                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                             |                                                                                                                       |       |           |
| 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. |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Раздел 1. Теоретические основы изучения самоорганизации и саморазвития личности</b>                      |                                                                                                                       |       |           |
| 1.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Самоорганизация как основа саморазвития личности. Сущность саморазвития и его основные характеристики /Лек/ | 2                                                                                                                     | 2     | 2         |
| 1.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Самоорганизация как основа саморазвития личности. Сущность саморазвития и его основные характеристики /Пр/  | 2                                                                                                                     | 4     | 2         |
| 1.3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Самоорганизация как основа саморазвития личности /Ср/                                                       | 2                                                                                                                     | 6     | 0         |
| 1.4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Сущность саморазвития и его основные характеристики /Ср/                                                    | 2                                                                                                                     | 6     | 0         |
| 1.5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Самопознание как важнейший элемент саморазвития /Лек/                                                       | 2                                                                                                                     | 2     | 0         |
| 1.6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Самопознание как важнейший элемент саморазвития /Пр/                                                        | 2                                                                                                                     | 2     | 0         |
| 1.7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Самопознание как важнейший элемент саморазвития /Ср/                                                        | 2                                                                                                                     | 8     | 0         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Раздел 2. Основные методы саморазвития личностной и профессиональной деятельности.</b>                   |                                                                                                                       |       |           |
| 2.1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Способы, средства и методы самопознания и самооценки. Самопознание как процесс, барьеры самопознания /Лек/  | 2                                                                                                                     | 2     | 0         |
| 2.2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Способы, средства и методы самопознания и самооценки /Пр/                                                   | 2                                                                                                                     | 4     | 2         |
| 2.3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Способы, средства и методы самопознания и самооценки /Ср/                                                   | 2                                                                                                                     | 6     | 0         |
| 2.4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Самопознание как процесс, барьеры самопознания /Пр/                                                         | 2                                                                                                                     | 2     | 0         |
| 2.5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Самопознание как процесс, барьеры и самопознания /Ср/                                                       | 2                                                                                                                     | 6     | 0         |
| 2.6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Саморазвитие и самоопределение личности /Лек/                                                               | 2                                                                                                                     | 2     | 0         |
| 2.7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Саморазвитие и самоопределение личности /Пр/                                                                | 2                                                                                                                     | 2     | 0         |
| 2.8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Саморазвитие и самоопределение личности /Ср/                                                                | 2                                                                                                                     | 6     | 0         |
| 2.9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Средства саморазвития: самовоспитание и самообучение /Пр/                                                   | 2                                                                                                                     | 2     | 0         |
| 2.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Средства саморазвития: самовоспитание и самообучение/Ср/                                                    | 2                                                                                                                     | 6     | 0         |
| 2.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | /Зачёт/                                                                                                     | 2                                                                                                                     | 0     | 0         |

## 5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

### 5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

#### 2 семестр, 4 лекции, 8 практических занятий

#### Теоретические основы изучения самоорганизации и саморазвития личности

##### Лекция №1 (2 часа)

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

Самоорганизация как основа саморазвития личности

1. Саморазвитие и самоопределение личности.
2. Технологии саморазвития и самоуправления.
3. Планирование как элемент самоорганизации.
4. Определение понятия. Задачи.
5. Контекстное планирование. Долгосрочное планирование. Планирование дня.
6. Метод структурированного внимания и горизонты планирования.
7. Система планирования на основе метода структурированного внимания.

Сущность саморазвития и его основные характеристики

1. Теоретико-методологические основы исследования саморазвития личности.
2. Ретроспектива научных представлений о саморазвитии личности.
3. Характеристики саморазвивающейся личности.
4. Процессуальная сторона саморазвития: анализ проблемы.
5. Н. А. Логинов - виды событий: Мотивация саморазвития.

##### Практическое занятие №1-2 (4 часа)

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

Самоорганизация как основа саморазвития личности

Вопросы:

1. Анализ зарубежных и отечественных концепций по проблеме самоактуализации
2. Теории самоактуализации в трудах зарубежных психологов (А. Маслоу, Р. Мэй, К. Роджерс, Э.Шостром).
3. Проблема самоактуализации в отечественных концепциях (Л.И. Антропова, Л.Г. Брылева, И.А. Витина, Н.Л. Кулик, К.Ч. Мухомеджанова, А.Г. Асмолов, П.И. Пидкасистый, В.И. Слобочиков, Г.А. Цукерман).

Задания:

1. Законспектировать одну из статей из списка литературы, представить ее анализ в виде сообщения на практическом занятии, используя презентацию.
2. Составить кроссворд из наиболее употребляемых понятий темы, представить его на практическом занятии.

Сущность саморазвития и его основные характеристики

Вопросы:

1. Социализация личности в обществе
2. Понятие социализации в отечественной науке.
3. Три стадии жизнедеятельности человека: дотрудовая, трудовая, послетрудовая (Н.В. Андреевская).
4. Институты социализации личности (семья, школа, трудовой коллектив, общественные организации).

Задание

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

Составить схему этапов социализации личности, опираясь на социологические и психологические теоретико-методологические концепции социализации личности.

##### Лекция №2 (2 часа)

Самопознание как важнейший элемент саморазвития

1. Реальное Я, Идеальное Я (К.Роджерс). Образ Я. Я-концепция.
2. Способы приобретения жизненного опыта.
3. Целеполагание. Психологические требования к целеполаганию.
4. Психологические условия целеполагания.
5. Визуализация как средство постановки и достижения цели. Условия для визуализации.

##### Практическое занятие №3 (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 |
|----------------------------------------------|-----------|------------|------------|------------|

Контрольное мероприятие – контрольная работа

Модуль 2. Основные методы саморазвития личностной и профессиональной деятельности.

## Раздел 2. Основные методы саморазвития личностной и профессиональной деятельности.

### Лекция №3 (2 часа)

Способы, средства и методы самопознания и самооценки. Самопознание как процесс, барьеры самопознания

1. Самопознание как процесс.
2. Самосовершенствование.
3. Барьеры самопознания. Психологические барьеры.
4. Самоутверждение. Самосовершенствование. Самореализация. Самоактуализация (А.Маслоу, В.Франкл).
5. Технологии саморазвития и самоуправления.
6. Средства саморазвития: самовоспитание и самообучение.

### Практическое занятие №4-5 (4 часа)

Способы, средства и методы самопознания и самооценки.

#### Вопросы:

1. Социальный статус и социальная роль личности
2. Характеристика социальных ролей личности.
3. Взаимовлияние личности и социальные роли.

#### Задание

1. Законспектировать одну из статей из списка литературы, представить ее анализ в виде сообщения на практическом занятии.
2. Подготовьте презентацию на тему: «Знаменитые люди нашего времени: история успеха».

### Практическое занятие №6 (2 часа)

Самопознание как процесс, и барьеры самопознания

#### 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.

#### Задание

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

### Лекция №4 (2 часа)

Саморазвитие и самоопределение личности

1. Структура учебно-профессиональной деятельности.
2. Структура самоопределения (Мухина В.С.).
3. Мотивация в учебно-профессиональной деятельности.
4. Социальные требования и ограничения. Профессиональные требования.
5. Знания как условие вхождения в профессиональную жизнь. Личностный и профессиональный успех.

### Практическое занятие №7 (2 часа)

Саморазвитие и самоопределение личности.

#### Вопросы:

1. Самоконтроль человека
2. Состав самоконтроля человека.
3. Виды самоконтроля в социальной деятельности человека.
4. Проявление самоконтроля в сфере психических явлений.
5. Формирование самоконтроля в процессе онтогенеза.

#### Задание

1. Законспектировать одну из статей из списка литературы, представить ее анализ в виде сообщения на практическом занятии в виде презентации.
2. Проанализировать кейсы по теме практического занятия.
3. Подготовьте портфолио и представьте его на практическом занятии.

### Практическое занятие №8 (2 часа)

Средства саморазвития: самовоспитание и самообучение.

1. Работа с тестовым материалом по методикам Л.Н.Шейко «Культурное и профессиональное саморазвитие личности». Опросник «Диагностика особенностей самоорганизации».
2. Ответы на вопросы на практическом занятии

## 5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

### Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине

| № п/п | Темы дисциплины                                                                          | Содержание самостоятельной работы                                                                                                                                                          | Продукты деятельности      |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1     | Самоорганизация как основа саморазвития личности. Технологии самоорганизации.            | Выполнение творческой самостоятельной работы. Дайте практические рекомендации по самоорганизации. Подготовить групповые презентации в MS PowerPoint на данную тему.                        | Рекомендации, презентации. |
| 2     | Сущность саморазвития и его основные характеристики. Способы и правила постановки целей. | Целеполагание. Психологические требования к целеполаганию. Психологические условия целеполагания. Визуализация как средство постановки и достижения цели. Дайте практические рекомендации. | Рекомендации               |

|   |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |            |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 3 | Самопознание как важнейший элемент саморазвития. Обзор задач и его роль в самоорганизации                  | Инструменты создания обзора задач. Провести тестирование. Представьте заключение о психических состояниях в учебном процессе (по материалам собственных исследований)                                                                                                                                                                                                   | Заключение |
| 4 | Средства саморазвития: самовоспитание и самообучение Технологии саморазвития                               | Составить план по выполнению творческой самостоятельной работы по самовоспитанию и самообучению.                                                                                                                                                                                                                                                                        | План       |
| 5 | Саморазвитие и самоопределение личности<br>Элементы саморазвития в освоении профессиональной деятельности. | Образование, самообразование, саморазвитие. Актуальное и перспективное профессиональное самообразование. Составить индивидуальную программу с целью оптимизации профессиональной деятельности, с использованием таких методов, как самонаблюдение, подстройка, материальное подкрепление, социальное подкрепление, контракт с самим собой, контракт со значимым другим. | Программа  |

#### Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор

| № п/п | Темы дисциплины                                                   | Содержание самостоятельной работы                                                                                                        | Продукты деятельности      |
|-------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1     | Технологии самоорганизации<br>Понятие о профессиональной карьере. | Составить план самостоятельных занятий с использованием одного из методов. Провести занятие. Подготовить отчет.                          | Отчет                      |
| 2     | Самопознание как процесс, барьеры самопознания                    | Составьте таблицу «Барьеры к самопознанию». Дайте характеристику каждого препятствия.                                                    | Таблица с характеристиками |
| 3     | Средства саморазвития: самовоспитание и самообучение              | Составьте программу самовоспитания, определив цель, задачи, пути и средства достижения, а также спрогнозируйте результаты.               | Программа                  |
| 4     | Саморазвитие и самоопределение личности                           | Используя программно-целевой метод, разработайте собственную программу профессионально-личностного развития.                             | Программа                  |
| 5     | Способы, средства и методы самопознания и самооценки              | Апробация на себе теста Л.Н.Шейко «Культурное и профессиональное саморазвитие личности» с составлением заключения и выдачей рекомендаций | Заключение, рекомендации   |

#### 5.3.Образовательные технологии

При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технологии групповой дискуссии, интерактивные технологии, технология, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения.

#### 5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация

Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

### 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=481608">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=481608</a> . – 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: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430548">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430548</a> . – 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.,<br>Журавлев А.Л.  | Развитие психологии в системе комплексного человекознания,<br>Ч. 1<br><a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=221207">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=221207</a>                                                                                                                                                 | Москва: Институт<br>психологии РАН, 2012, |
| Л2.2 | Журавлев А.Л.,<br>Сергиенко Е.А. | Человек, субъект, личность в современной психологии :<br>Материалы Международной конференции, посвященной 80-<br>летию А.В. Брушлинского. Том 3<br><a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271589">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271589</a>                                                                    | Москва: Институт<br>психологии РАН, 2013, |
| Л2.3 | Абрамова Г. С.                   | Психологическое консультирование : теория и практика :<br>учебное пособие : [16+] / Г. С. Абрамова. – 362 с. : ил. – Режим<br>доступа: по подписке. – URL:<br><a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483175">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483175</a> . – ISBN<br>978-5-906879-71-4. – Текст : электронный. | Москва : Прометей, 2018.                  |

## 6.2 Перечень программного обеспечения

- Acrobat Reader DC
- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite
- GIMP
- Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month) (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher, Teams, OneDrive, Yammer, Stream, SharePoint Online).
- Microsoft Windows 10 Education
- XnView
- Архиватор 7-Zip

## 6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
- ЭБС «ЮРАЙТ»
- 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 студентами данной темы является наиболее важным для обеспечения дальнейшей эффективной работы по самообразованию и саморазвитию личности на основе собственной самооценки.

Темы «Основные методы саморазвития личностной и профессиональной деятельности», «Способы, средства и методы самопознания и самооценки», «Самопознание как процесс и барьеры и самопознания», «Саморазвитие и самоопределение личности», «Средства саморазвития: самовоспитание и самообразование» необходимо проводить в форме семинаров-практикумов, где студентам предоставляется возможность практической отработки навыков самоорганизации собственной профессиональной деятельности.

Преподаватель, ведущий семинарские занятия, должен строго придерживаться той последовательности тем и вопросов, которая заложена в структуре курса. Специфика предмета требует делать серьезный акцент на получении и закреплении практических навыков слушателей. Поэтому целесообразно включать в сценарии всех семинарских занятий решение практических задач.

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Самоорганизация и саморазвитие личности»

Курс 1 Семестр 2

| Вид контроля                                                                              |                                                         | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| <b>Модуль 1. Теоретические основы изучения самоорганизации и саморазвития личности</b>    |                                                         |                               |                                |
| 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                             |
| <b>Модуль 2. Основные методы саморазвития личностной и профессиональной деятельности.</b> |                                                         |                               |                                |
| 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:                                                                                    |                                                         | <b>56</b>                     | <b>100</b>                     |

| Виды контроля                                                                                              |                   | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Темы для изучения и образовательные результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Текущий контроль по разделу «Теоретические основы изучения самоорганизации и саморазвития личности»</b> |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 1                                                                                                          | Аудиторная работа | <p>Ведение конспекта лекций и работа с ним (учитываются конспекты по всем темам)</p> <p>1 балл – конспект лекции соответствует теме и отражает основные положения, сообщенные лектором, структурирован</p> <p>2 балла – конспект лекции соответствует теме и отражает основные положения, сообщенные лектором, написан разборчиво, структурирован, содержит дополнительные сведения, почерпнутые студентом из других источников.</p> <p>Выступление с докладом или сообщением на семинарском занятии</p> <p>1 балл – доклад соответствует теме, структурирован, цель, сформулированная в докладе, достигнута, представлено современное видение проблемы;</p> <p>2 балла – доклад соответствует теме, структурирован, цель, сформулированная в докладе, достигнута, представлено современное видение проблемы;</p> <p>3 балла - доклад подготовлен самостоятельно, продемонстрировано свободное владение материалом, доклад</p> | <p>Тема 1. Самоорганизация как основа саморазвития личности.</p> <p>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</p> <p>Умеет: определять и анализировать уровень</p> |

|   |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                             | <p>сопровождalся демонстрацией наглядного материала.</p> <p>Ответы на вопросы на семинарском занятии</p> <p>1 балл – присутствие на семинаре, реплики, замечания по обсуждаемым вопросам;</p> <p>2 балла – содержательный ответ на один из вопросов занятия;</p> <p>3 балла – содержательный и глубокий ответ на два-три обсуждаемых вопроса;</p> <p>4 балла – глубокие и содержательные ответы (дополнения) по всем обсуждаемым проблемам.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>самооценки и уровень притязаний как основу для выбора приоритетов собственной деятельности; умеет определять приоритеты собственной деятельности, с позиций личностного развития и этапов профессионального роста</p> <p>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.</p> <p>Тема 2. Сущность саморазвития и его основные характеристики.</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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.</p> <p>Тема 3. Самопознание как важнейший элемент саморазвития.</p> <p>Знает техники самоорганизации и</p> |
| 2 | Самостоятельная работа (обязательные формы) | <p><b>Составить индивидуальную программу с целью оптимизации профессиональной деятельности:</b></p> <p>1 балл – текст программы составлен, рекомендации фрагментарны, не полностью соответствуют цели либо задачам</p> <p>2 балла – текст программы составлен, рекомендации фрагментарны, соответствуют цели и задачам, цель достигается</p> <p>3 балла – текст программы составлен, цель достигается, соответствует цели и задачам, даны полные рекомендации.</p> <p><b>Составить план по выполнению творческой самостоятельной работы по самовоспитанию и самообучению.</b></p> <p>1 балл – план составлен, план фрагментарен, не полностью соответствует цели либо возрасту, отчет неполный.</p> <p>2 балла – план составлен, план фрагментарен, соответствует цели и возрасту, цель достигнута, отчет неполный.</p> <p>3 балла – план составлен, план целостен, соответствует цели и возрасту, использованы разнообразные методы саморазвития. Представлен полный отчет по результатам проведенного занятия.</p> <p><b>Провести тестирование. Представьте заключение о психических состояниях в учебном процессе (по материалам собственных исследований)</b></p> <p>1 балл – в заключении представлены количественные результаты и интерпретация результатов репродуктивного уровня</p> <p>2 балла – в заключении представлены количественные и качественные результаты, самостоятельная интерпретация результатов; заключение полное, с самостоятельными выводами.</p> <p>3 балла – в заключении представлены количественные и качественные результаты, самостоятельная интерпретация результатов, заключение полное, с самостоятельными выводами, даны рекомендации</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 3 | Самостоятельная работа (на выбор)           | <p><b>Составить план самостоятельных занятий по саморазвитию с использованием одного из методов. Провести занятие. Подготовить отчёт.</b></p> <p>1 балл – план составлен, план фрагментарен, не полностью соответствует цели либо возрасту, отчет неполный.</p> <p>2 балла – план составлен, план фрагментарен, соответствует цели и возрасту, цель достигнута, отчет неполный.</p> <p>3 балла – план составлен, план целостен, соответствует цели и возрасту, использованы разнообразные методы саморегуляции. Представлен полный отчет по результатам проведенного занятия</p> <p><b>Используя программно-целевой метод, разработайте собственную программу профессионально-личностного развития.</b></p> <p>1 балл – текст программы составлен, рекомендации фрагментарны, не полностью соответствуют цели либо задачам</p> <p>2 балла – текст программы составлен, рекомендации фрагментарны, соответствуют цели и задачам, цель достигается</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                                                                                               |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                               |                                             | <p>3 балла – текст программы составлен, цель достигается, соответствует цели и задачам, даны полные рекомендации.</p> <p><b>Апробация на себе по методикам Л.Н.Шейко «Культурное и профессиональное саморазвитие личности», для самооценки культурного и профессионального развития:</b></p> <p>1 балл – тест апробирован, представлены количественные результаты и интерпретация результатов репродуктивного уровня</p> <p>2 балла – тест апробирован, представлены количественные результаты, самостоятельная интерпретация результатов и заключение</p> <p>3 балла - тест апробирован, представлены количественные результаты, самостоятельная интерпретация результатов, заключение, даны рекомендации.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>самоконтроля для реализации собственной деятельности без ущерба психологическому здоровью</p> <p>Владеет: способами оценки собственных ресурсов; анализом возможностей выбора способов преодоления личностных ограничений на пути достижения целей;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Контрольное мероприятие по разделу                                                                            |                                             | контрольная работа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Тема 1. Самоорганизация как основа саморазвития личности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Промежуточный контроль (количество баллов)                                                                    |                                             | 19 баллов /42 балла                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Текущий контроль по разделу «Основные методы саморазвития личностной и профессиональной деятельности.»</b> |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1                                                                                                             | Аудиторная работа                           | <p>Ведение конспекта лекций и работа с ним (учитываются конспекты по всем темам)</p> <p>0,5 балла – конспект лекции соответствует теме и отражает основные положения, сообщенные лектором, структурирован</p> <p>1 балл – конспект лекции соответствует теме и отражает основные положения, сообщенные лектором, написан разборчиво, структурирован, содержит дополнительные сведения, почерпнутые студентом из других источников.</p> <p>Выступление с докладом или сообщением на семинарском занятии</p> <p>1 балл – доклад соответствует теме, структурирован, цель, сформулированная в докладе, достигнута, представлено современное видение проблемы;</p> <p>2 балла – доклад соответствует теме, структурирован, цель, сформулированная в докладе, достигнута, представлено современное видение проблемы; доклад подготовлен самостоятельно, продемонстрировано свободное владение материалом, доклад сопровождался демонстрацией наглядного материала.</p> <p>Ответы на вопросы на семинарском занятии</p> <p>1 балл – присутствие на семинаре, реплики, замечания по обсуждаемым вопросам;</p> <p>2 балла – содержательный ответ на один из вопросов занятия;</p> <p>3 балла – содержательный и глубокий ответ на два-три обсуждаемых вопроса;</p> <p>4 балла – глубокие и содержательные ответы (дополнения) по всем обсуждаемым проблемам.</p> | <p>Тема 4. Способы, средства и методы самопознания и самооценки</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>Владеет: способами оценки собственных ресурсов; анализом возможностей выбора способов преодоления личностных ограничений на пути достижения целей; владеет навыками организации и проведения</p> |
| 2                                                                                                             | Самостоятельная работа (обязательные формы) | <p><b>Составьте план творческой самостоятельной работы. Дайте практические рекомендации по самоорганизации. Подготовить презентации в MS PowerPoint на данную тему.</b></p> <p>1 балл – план составлен, план фрагментарен, не полностью соответствует цели либо нет рекомендаций, использована лишь часть презентации</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|   |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                   | <p>2 балла – план составлен, план фрагментарен, соответствует цели и есть рекомендации, использована часть презентации</p> <p>3 балла – план составлен, план целостен, соответствует цели, расписаны рекомендации, использована презентация.</p> <p><b>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:</b></p> <p>1 балл – программа составлена, программа фрагментарна, не полностью соответствует цели либо возрасту, использован лишь один метод самоорганизации и саморазвития</p> <p>2 балла – программа составлена, программа фрагментарна, соответствует цели и возрасту, использованы 2-3 метода</p> <p>3 балла – программа составлена, программа целостна, соответствует цели и возрасту, использованы разнообразные методы самоорганизации и саморазвития</p> <p><b>Провести тестирование. Представьте заключение о психических состояниях в учебном процессе (по материалам собственных исследований)</b></p> <p>1 балл – в заключении представлены количественные результаты и интерпретация результатов репродуктивного уровня</p> <p>2 балла – в заключении представлены количественные и качественные результаты, самостоятельная интерпретация результатов; заключение полное, с самостоятельными выводами.</p> <p>3 балла – в заключении представлены количественные и качественные результаты, самостоятельная интерпретация результатов, заключение полное, с самостоятельными выводами, даны рекомендации</p> | <p>научно-исследовательской работы в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами.</p> <p>Тема 5. Самопознание как процесс, барьеры самопознания</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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.</p> |
| 3 | Самостоятельная работа (на выбор) | <p><b>Составьте программу самовоспитания, определив цель, задачи, пути и средства достижения, а также прогнозируйте результаты.</b></p> <p>1 балл – программа составлена, программа фрагментарна, не полностью соответствует цели, задачам и средствам достижения результата.</p> <p>2 балла – программа составлена, программа фрагментарна, соответствует цели и задачам, отсутствует прогнозируемый результат</p> <p>3 балла – программа составлена, программа целостна, соответствует цели и задачам, использованы разнообразные методы и средства достижения, а также представлены результаты.</p> <p><b>Используя программно-целевой метод, разработайте собственную программу профессионально-личностного развития.</b></p> <p>1 балл – индивидуальная программа составлена, программа фрагментарна, не полностью соответствует цели, использован лишь один метод профессионально-личностного развития</p> <p>2 балла – программа составлена, программа фрагментарна, соответствует цели, использованы несколько методов профессионально-личностного развития</p> <p>3 балла – программа составлена, программа целостна, соответствует цели и задачам, использованы разнообразные методы профессионально-личностного развития.</p> <p><b>Апробация на себе по методикам Л.Н.Шейко «Культурное и профессиональное саморазвитие личности», для самооценки культурного и профессионального развития:</b></p>                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Тема 6. Саморазвитие и самоопределение личности</p> <p>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;</p> <p>Умеет определять приоритеты собственной деятельности, с позиций личностного развития и этапов профессионального роста.</p> <p>Тема 7. Средства саморазвития: самовоспитание и самообучение</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

Направление подготовки: 45.04.01 Филология  
 Направленность (профиль) «Региональная журналистика и литературное краеведение»  
 Рабочая программ дисциплины «Самоорганизация и саморазвитие личности»

|                                            |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            |                                                                                                  | <p>1 балл – тест апробирован, представлены количественные результаты и интерпретация результатов репродуктивного уровня</p> <p>2 балла – тест апробирован, представлены количественные результаты, самостоятельная интерпретация результатов и заключение</p> <p>3 балла - тест апробирован, представлены количественные результаты, самостоятельная интерпретация результатов, заключение, даны рекомендации.</p> | <p>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</p> <p>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.</p> |
| 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 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |