МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теории и методики образования

Утверждено на заседании кафедры
теории и методики образования
«28» января 2020 г., протокол № 5

Заведующий кафедрой

_____ О.В. Заславская

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**
**«Технологии самоорганизации и саморазвития личности»**

**основной профессиональной образовательной программы**
**высшего образования – программы бакалавриата**

по направлению подготовки **49.03.01 Физическая культура**
с направленностью (профилем) **Физкультурно-оздоровительные технологии**

Форма обучения: очная

Идентификационный номер образовательной программы: 490301-01-20

Тула 2020 год

# ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ
## рабочей программы дисциплины (модуля)

**Разработчик(и):**

Ранних Виктор Николаевич, проф. каф. ТиМО, к.п.н.

*(подпись)*

## 1 Цель и задачи освоения учебной дисциплины (модуля)

**Целью** освоения дисциплины является формирование общекультурных компетенций, способствующих решению задач в рамках различных видов деятельности бакалавров по всем направлением подготовки.

**Задачами** освоения дисциплины являются:

- заложить устойчивую систему знаний о феноменах самореализации и саморазвитии личности для понимания их важности на современном этапе развития человечества;
- сформировать навыки использования форм, методов, технологий и средств самообразования для совершенствования саморазвивающей практики;
- сформировать умения применения форм, методов, технологий самоорганизации личности для эффективного планирования, осуществления и контроля собственной деятельности.

## 2 Место учебной дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина (модуль) относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы.

Дисциплина (модуль) изучается в 1-м семестре.

## 3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы (формируемыми компетенциями) и индикаторами их достижения, установленными в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы, приведён ниже.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

1) основные принципы образования в течение всей жизни (код компетенции - УК – 6, код индикатора - УК – 6.1.).

**Уметь:**

2) управлять своим временем - эффективно планировать и контролировать своё время, (код компетенции - УК – 6, код индикатора - УК – 6.2.).

**Владеть:**

3) приемами выстраивания и реализации траектории саморазвития, методами управления собственным временем, технологиями приобретения умений и навыков самообучения, саморазвития и самообразования в течение всей жизни (код компетенции - УК – 6, код индикатора - УК – 6.3.)

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

## 4 Объем и содержание дисциплины (модуля)

### 4.1 Объем дисциплины (модуля), объем контактной и самостоятельной работы обучающегося при освоении дисциплины (модуля), формы промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

| Номер семестра | Формы промежуточной аттестации | Общий объем в зачетных единицах | Общий объем в академических часах | Объем контактной работы в академических часах | | | | | | Объем самостоятельной работы в академических часах |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Лекционные занятия | Практические (семинарские) занятия | Лабораторные работы | Клинические практические занятия | Консультации | Промежуточная аттестация | |
| Очная форма обучения | | | | | | | | | | |
| 1 | ДЗ | 3 | 108 | 32 | 16 | - | - | | 0,25 | 59,75 |
| **Итого** | – | 3 | 108 | 32 | 16 | - | - | | 0,25 | 59,75 |

Условные сокращения: Э – экзамен, ЗЧ – зачет, ДЗ – дифференцированный зачет (зачет с оценкой), КП – защита курсового проекта, КР – защита курсовой работы.

### 4.2 Содержание лекционных занятий

### Очная форма обучения

| № п/п | Темы лекционных занятий |
|---|---|
| **1 семестр** | |
| 1. | Общие основы саморазвития и самореализации личности. Успех в системе личностных ценностей. Пути достижения успеха. |
| 2. | Человек, индивид, личность. Личность как субъект успешности: потенциалы, риски, мировоззренческие основы. Человек как самоуправляемая система. Системный подход в понимании человека. |
| 3. | Психология личности. Качества и свойства личности. Факторы, влияющие на формирование личности. Социализация в системе факторов формирования личности. |
| 4. | Самопознание: закономерности, цели, мотивы. Понятие профессиональной самоидентификации личности. |
| 5. | Самоопределение. Профессиональное самоопределение. |
| 6. | Самоорганизация как фактор профессионально-личностного развития. Самоорганизация в профессиональной деятельности. |
| 7. | Целеполагание. Планирование и реализация целей. Профессиональное целеполагание. Тайм-менеджмент. |
| 8. | Саморазвитие: психологические механизмы, барьеры, этапы. Профессиональное саморазвитие. |
| 9. | Обучение в течение всей жизни. Самообучение: приемы и методы. Самообучение как фактор профессионального саморазвития. |
| 10. | Социальная среда как пространство саморазвития. Профессиональная среда как вид социальной среды. Природа личностных конфликтов в профессиональной среде: профилактика и пути разрешения. |

| | |
|---|---|
| 11. | Структура профессиональной личности. Профессиональная карьера: понятие, сущность, этапы. Карьерное планирование как путь к профессиональному успеху. |

## 4.3 Содержание практических (семинарских) занятий

### Очная форма обучения

| № п/п | Темы практических (семинарских) занятий |
|---|---|
| **1 семестр** | |
| 1 | Успех в системе личностных ценностей. Пути достижения успеха. Тест Т. Элерса «Мотивация к успеху», тест М. Соренсен «Самооценка». |
| 2 | Личность как субъект профессиональной успешности: потенциалы, риски, мировоззренческие основы. Характеристика успешной личности. |
| 3 | Методы и средства самопознания. Методика Маддукса и Шеера «Диагностика самоэффективности». |
| 4 | Принципы тайм-менеджмента. Проектная деятельность как основа для саморазвития личности. Технология SMART. Планирование методом «Альпы» на одну неделю, анализ результатов. |
| 5 | Самоорганизация как условие профессиональной успешности. Технологии развития навыков самоорганизации в процессе профессионального образования. |
| 6 | Межличностное взаимодействие и общение как условия саморазвития и самореализации человека. Профессиональное саморазвитие: методы и средства. Тест В. Павлова на выявление готовности к саморазвитию, анализ результатов. |
| 7 | Самообучение: методы и приёмы. Самообучение как фактор профессионального саморазвития. |
| 8 | Профессиональная карьера: понятие, сущность, этапы. Карьерное планирование как путь к профессиональному успеху. |

## 4.4 Содержание лабораторных работ

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

## 4.5 Содержание клинических практических занятий

Занятия указанного типа не предусмотрены основной профессиональной образовательной программой.

## 4.6 Содержание самостоятельной работы обучающегося

### Очная форма обучения

| № п/п | Виды и формы самостоятельной работы |
|---|---|
| **1 семестр** | |
| 1 | Подготовка к практическим (семинарским) занятиям |
| 2 | Подготовка к тестированию |
| 3 | Подготовка к промежуточной аттестации и ее прохождение |

## 5 Система формирования оценки результатов обучения по дисциплине (модулю) в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося

### Очная форма обучения

| Мероприятия текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося | | | Максимальное количество баллов |
|---|---|---|---|
| **1 семестр** | | | |
| Текущий контроль успеваемости | Первый рубежный контроль | **Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:** | |
| | | Посещение лекционных занятий | 10 |
| | | Работа на практических (семинарски) занятиях | 10 |
| | | Тестирование | 10 |
| | | Итого | 30 |
| | Второй рубежный контроль | **Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:** | |
| | | Посещение лекционных занятий | 10 |
| | | Работа на практических (семинарских) занятиях | 10 |
| | | Тестирование | 10 |
| | | Итого | 30 |
| Промежуточная аттестация | Диф. зачет | | 40 (100*) |

* В случае отказа обучающегося от результатов текущего контроля успеваемости

### Шкала соответствия оценок в стобалльной и академической системах оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

| Система оценивания результатов обучения | Оценки | | | |
|---|---|---|---|---|
| Стобалльная система оценивания | 0 – 39 | 40 – 60 | 61 – 80 | 81 – 100 |
| Академическая система оценивания (экзамен, дифференцированный зачет, защита курсового проекта, защита курсовой работы) | Неудовлетворительно | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично |
| Академическая система оценивания (зачет) | Не зачтено | Зачтено | | |

## 6 Описание материально-технической базы (включая оборудование и технические средства обучения), необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) требуется учебная аудитория, оснащенная видеопроектором, настенным экраном, оборудованная доской для написания мелом.

## 7 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

## 7.1 Основная литература

1. Психология и педагогика: учебник для бакалавров, рек. УМО / под ред. П.И. Пидкасистого . 3-е изд., перераб. и доп. М.: Юрайт, 2013. 724 с. (Бакалавр). ISBN 978-5-9916-2804-4.

2. Селевко Г.К. Технологии развивающего образования. М.: НИИ школьных технологий, 2005. 185с. (Энциклопедия образовательных технологий). ISBN 5-87953-202-X.

3. Современные образовательные технологии: учеб. пособие для вузов / под ред. Н.В. Бордовской. 3-е изд., стер. М.: КНОРУС, 2015. 432 с. ISBN 978-5-406-03975-5.

## 7.2 Дополнительная литература

1. Айзенберг А.Я. Самообразование: история, теория и современные проблемы: учебное пособие. М.: Изд. Высшая школа, 1986.

2. Алисов Е.А. Методы активного социально-психологического обучения в современных условиях образовательной среды : учеб. пособие / Е.А. Алисов. Курск: РОСИ, 2008. 62 с.

3. Вазина К.Я. Саморазвитие человека: резонансное взаимодействие с миром и собой (концепция, опыт): Монография. М.: МГУП, 2005. 124с. ISBN 5-8122-0496-9.

4. Игнатьева Е.Ю. Педагогическое управление учебной деятельностью студентов в современном вузе: Монография. СПб.: Изд-во "ЛЕМА", 2012. 300 с.

5. Ильин Е.П. Психология воли: [учеб. пособие] / Е.П. Ильин. 2-е изд., перераб. и доп. СПб. : Питер, 2009. 364с.: ил. (Мастера психологии). ISBN 978-5-388-00269-3.

6. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения: учеб. пособие для вузов, доп. МО РФ / Е.А.Климов. 4-е изд., стереотип. М.: Академия, 2010. 303с. (Высшее профессиональное образование). ISBN 978-5-7695-5690-6.

7. Криулина А.А. Тренинг профессионально-личностного развития: рабочая программа для слушателей Курской региональной Бизнес-школы / А.А. Криулина. Курск: Призма, 2013.

8. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учеб. пособие. М.: Нар. образование, 1998. 255 с.

9. Селевко Г.К. Педагогические технологии на основе дидактического и методического усовершенствования УВП. М.: НИИ школьных технологий, 2005. 287с. (Энциклопедия образовательных технологий). ISBN 5-87953-196-1.

10. Технологии индивидуализации обучения в вузе: Всерос. междисцип. науч. конф., Москва, 27 декабря 2007 г. / отв. ред. И.В. Усольцева. М.: Изд-во СГУ, 2008. 274с. 47с.

11. Чернышев А.С. Программа самообучения и самоконтроля по социальной психологии управления: учеб. пособие / А.С. Чернышев, О.А. Форопонова, А.А. Форопонова ; Курск. гос. ун-т. Курск: Изд-во Курск. гос. ун-та, 2012. 139с.

## 8 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. http://www.pedpro.ru – Электронный учебник «Педагогика» (точки входа: библиотека ТулГУ /10 мест/, кафедра ТиМПО /2 места/).
2. http://www.isn.ru/index314.shtml - Российская сеть информационного общества.
3. http://www.elibrary.ru – Научная электронная библиотека.
4. http://uisrussia.msu.ru/is4/main.jsp - Университетская информационная система «Россия».
5. http://www.edulib.ru - Центральная библиотека образовательных ресурсов.
6. http://www.diss.rsl.ru - Электронная библиотека диссертаций РГБ.
7. http://humanities.edu.ru - Портал «Гуманитарное Образование».

## 9 Перечень информационных технологий, необходимых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

## 9.1 Перечень необходимого ежегодно обновляемого лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

1. Текстовый редактор Microsoft Word;
2. Программа подготовки презентаций Microsoft PowerPoint;
3. Пакет офисных приложений МойОфис».

## 9.2 Перечень необходимых современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Справочная правовая система КонсультантПлюс (http://www.consultant.ru).