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 2021 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: 490301-01-21

Тула 2021 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).