

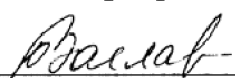
МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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 **39.03.01 Социология**  
с направленностью (профилем) **Социальные процессы и структуры на макро- и микроуровнях**

Форма обучения: очная

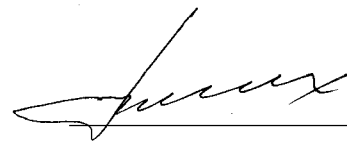
Идентификационный номер образовательной программы: 390301-01-21

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 направлениям 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
<b>1 семестр</b>	
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
<b>1 семестр</b>	
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
<b>1 семестр</b>	
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
<b>1 семестр</b>			
Текущий контроль успеваемости	Первый рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>	
		Посещение лекционных занятий	10
		Работа на практических (семинарских) занятиях	10
		Тестирование	10
		Итого	30
	Второй рубежный контроль	<b>Оцениваемая учебная деятельность обучающегося:</b>	
		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 стобальной и академической системах оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

Система оценивания результатов обучения	Оценки			
Стобальная 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. междисциплинар. 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>).