

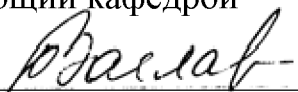
МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**  
**по проведению практических занятий**  
**по дисциплине**  
**«Технологии самореализации и саморазвития личности»**

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

по направлению подготовки **все**  
с направленностью (профилем) **все**

Форма обучения: *очная, очно-заочная, заочная*

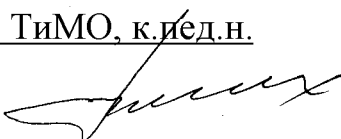
Идентификационный номер образовательной программы: **все**

Тула 2021 год

**Разработчик(и) методических указаний**

Оськина Светлана Владимировна, доцент кафедры ТиМО, к.пед.н.

(ФИО, должность, ученая степень, ученое звание)

 (подпись)

### Пояснительная записка

Практические занятия – одна из форм аудиторных занятий, на которых студенты под руководством преподавателя приобретают необходимые умения и навыки по тому или иному разделу определенной дисциплины, входящей в учебный план.

Цель практических занятий – предоставление возможностей для углубленного изучения теории, овладения практическими навыками и выработки самостоятельного творческого мышления у студентов.

Задачи:

- ☐ отражение в учебном процессе современных подходов в гуманитарных науках к проблеме саморазвития и самореализации личности;
- ☐ углубление теоретической и практической подготовки студентов;
- ☐ формирование умения применять полученные знания на практике;
- ☐ развитие инициативы и самостоятельности студентов;
- ☐ формирование навыков публичного выступления, умения вести дебаты, дискуссию;
- ☐ формирование универсальной компетенции – способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни;
- ☐ контроль освоения учебной дисциплины.

Функции практических занятий:

- ☐ учебно-познавательная – закрепление, расширение, углубление знаний, полученных на лекциях и в ходе самостоятельных занятий;
- ☐ обучающая – овладение навыками публичного выступления, отбора и обобщения информации;
- ☐ стимулирующая – определенный стимул к дальнейшей пробе своих творческих сил и подготовке к более активной работе;
- ☐ воспитательная – формирование мировоззрения и убеждений, воспитание самостоятельности, научного поиска, состязательности и др. качеств;
- ☐ контролирующая – в проверке уровня знаний и качества самостоятельной работы студента.

Различаются различные виды практических:

- ☐ контрольно-обучающее занятие – занятие, в ходе которого осуществляется фронтальный опрос, письменные контрольные работы;
- ☐ творческая дискуссия, диспут, дебаты;
- ☐ практическое занятие по решению задач, анализу ситуаций, деловых игр.

Для достижения поставленных целей и решения требуемого перечня задач практические занятия применяются различные методы обучения.

На практических занятиях выполняются упражнения с применением ранее изученного теоретического материала, деловая игра, дебаты, дискуссия, элементы тренинговой работы.

При проведении практических занятий учебная группа может делиться на подгруппы.

### **Методические указания для подготовки студента к практическим занятиям**

По наиболее сложным проблемам учебной дисциплины «Технологии самореализации и саморазвития личности» проводятся практические занятия.

Практическое занятие проводится в соответствии с планом. Подготовка студентов к практическому занятию включает:

- ☐ заблаговременное ознакомление с планом практического занятия;
- ☐ изучение рекомендованной литературы и конспекта лекций;
- ☐ подготовку полных и глубоких ответов по каждому вопросу, выносимому для обсуждения;
- ☐ подготовку доклада по указанию преподавателя;
- ☐ освоение своей роли как участника тренинга или деловой игры.

Приступая к изучению новой учебной дисциплины, студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке ТулГУ, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

При подготовке к практическим занятиям и дифференцированному зачёту следует в полной мере использовать лекции и рекомендованную литературу.

Они дают более углубленное представление о проблемах, получивших систематическое изложение в учебнике.

При проведении практических занятий уделяется особое внимание заданиям, предполагающим не только воспроизведение студентами знаний, но и направленных на развитие у них практических умений и навыков, а так же творческого мышления, научного мировоззрения, профессиональных представлений и способностей.

Для лучшего усвоения и закрепления материала по данной дисциплине помимо конспектов лекций, студентам необходимо научиться работать с обязательной и дополнительной литературой. Изучение дисциплины предполагает отслеживание публикаций в периодических изданиях и работу с Интернет ресурсами.

При подготовке к практическим занятиям студенты должны прочитать записи лекций, изучить рекомендованную литературу, ответить на вопросы и выполнить задания для самостоятельной работы.

Особое внимание следует уделить осмыслению новых понятий.

Целесообразно готовиться к практическим занятиям за 1–2 недели до их начала, а именно: на основе изучения рекомендованной литературы выписать в контекст основные категории и понятия по учебной дисциплине, подготовить развернутые планы ответов и краткое содержание выполненных заданий.

Студент должен быть готов к контрольным опросам на каждом учебном занятии. Одобряется и поощряется инициативные выступления по темам практических занятий.

Студентам рекомендуется самостоятельно выполнять доклады, индивидуальные письменные задания и упражнения, предлагаемые при подготовке к практическим занятиям.

Доклад – это вид самостоятельной работы студентов, заключающийся в разработке студентами темы на основе изучения литературы и развернутом публичном сообщении по данной проблеме.

Отличительными признаками доклада являются:

- ☐ передача в устной форме информации;
- ☐ публичный характер выступления;
- ☐ стилевая однородность доклада;
- ☐ четкие формулировки и сотрудничество докладчика и аудитории;
- ☐ умение в сжатой форме изложить ключевые положения исследуемого вопроса и сделать выводы.

При подготовке к докладу по теме, указанной преподавателем, студент должен ознакомиться не только с основной, но и дополнительной литературой, а также с последними публикациями по этой тематике в сети Интернет.

Необходимо подготовить текст доклада. Он должен включать введение, основную часть и заключение. На доклад отводится 20-25 минут учебного времени. Он должен быть научным, конкретным, определенным, глубоко раскрывать проблему и пути ее решения. Особенно следует обратить внимание на безусловную обязательность решения домашних задач, указанных преподавателем.

✓ Дебаты – это уже устоявшаяся традиционная форма, заданный аргументированный спор по заявленной теме. В дебатах участвуют три команды: утверждающая и опровергающая, которые проводят три раунда, аргументировано доказывая свою позицию, и сторона экспертов, которая оценивает убедительность аргументов.

Дискуссия – поэтапное аргументированное изложение собственных позиций оппонентов. Участники занятия в заданном алгоритме отвечают на вопросы дискуссии. В заключение ведущий дискуссии – преподаватель резюмирует высказанное участниками и подводит итоги.

Старайтесь быть активным участником практических занятий: стремитесь анализировать тексты, сильные и слабые стороны концепций, аргументируйте свою точку зрения по спорной проблеме, учитесь вести этически выдержанную дискуссию, – все это пригодится не только в учебном процессе, но и в реальной жизни. Для эффективной работы на практических занятиях целесообразно заранее повторить изученную тему.

## Планы практических занятий

### Тема № 1 Успех в системе личностных ценностей.

#### Пути достижения успеха

**Цель:** создание условий и возможности для овладения приемами выстраивания и реализации траектории саморазвития посредством осмысления понятия «успех», «методы достижения моего успеха».

#### План проведения:

1. Организационные моменты. Вступительное слово преподавателя «Саморазвитие как условие формирования успешной личности».
2. Ответ на вопрос (доклад):  
Какие идеи о роли значимости самообразования, саморазвития, самореализации Вы можете назвать в исторической ретроспективе? Осуждение ответа
3. Выполнение упражнения:  
«Расставьте понятия в логической зависимости: самообразование, самореализация, самопознание, самоопределение, саморазвитие, самоорганизация». Ответ обоснуйте.
4. Ответ на вопрос (доклады):  
Каким образом в научной литературе трактуется понятие «успех»? Как можно достичь успеха.
5. Обсуждение фрагмента из произведения Т.Драйзера «Финансист»:  
1) Считаете ли Вы, что описанная ситуация – это ситуация успеха? Главный герой достиг успеха? Ответ обоснуйте.  
2) Если на первый вопрос Вы ответили утвердительно, то перечислите качества и свойства личности главного героя, которые помогли ему достичь успеха. В случае отрицательного ответа отметьте, то, что помешало герою прийти к полному успеху.
6. Контрольные вопросы. Подведение итогов занятия. Методические указания по подготовке к практическому занятию № 2.

### Тема № 2 Личность как субъект профессиональной успешности: потенциалы, риски, мировоззренческие основы. Характеристика успешной личности

**Цель:** создание условий и возможности для овладения приемами выстраивания и реализации траектории саморазвития посредством осмысления понятия «успех», «методы достижения моего успеха».

#### План проведения дебатов:

1. Организационные моменты. Вступительное слово преподавателя «Успешная личность: плюсы и минусы».
2. В дебатах участвуют три команды, каждая из которых отстаивает заданный тезис.  
экспертов, которая оценивает убедительность аргументов.
1. раунд:  
1) первый спикер команды 1 тезиса «Успешная личность – это тот, кто много и честно работает и достигает результата» произносит позицию коман-

ды, выдвигает один – два аргумента и приводит в их пользу доказательства (факт из истории, практики современной жизни или собственного опыта, статистические данные и т.п.);

2) первый спикер 2 тезиса «Успешная личность – это тот, кто живёт в системе постоянных самоограничений» произносит позицию команды, выдвигает один – два аргумента и приводит в их пользу доказательства;

3) команды 1 и 2 тезиса обмениваются вопросами;

4) команда 3 тезиса «Успех личности – это недостижимый результат» задаёт вопросы и оценивает работу команд.

2 раунд:

1) второй спикер команды 2 тезиса продолжает его доказывать;

3) первый спикер 3 тезиса произносит позицию команды, выдвигает один – два аргумента и приводит в их пользу доказательства;

3) команды 2 и 3 тезиса обмениваются вопросами;

4) команда 1 тезиса задаёт вопросы и оценивает работу команд.

3 раунд:

1) второй спикер команды 3 тезиса продолжает его доказывать;

2) второй спикер 1 тезиса продолжает его доказывать;

3) команды 3 и 1 тезиса обмениваются вопросами;

4) команда 2 тезиса задаёт вопросы и оценивает работу команд.

4. Контрольные вопросы. Подведение итогов дебатов. Методические указания по подготовке к практическому занятию № 3.

### **Тема № 3. Методы и средства самопознания**

**Цель:** создание условий и возможности для овладения технологиями приобретения умений и навыков самопознания.

#### **План проведения:**

1. Организационные моменты. Вступительное слово преподавателя «От познания личности к познанию себя».

2. Представление докладов по теории личности (З. Фрейд, А. Маслоу, К. Хорни, А.Н. Леонтьев и др.).

3. Выполнение упражнения «Самопрезентация».

4. Представление эссе «Я познаю свой мир».

5. Выполнение психологического теста «Геометрические фигуры», адаптированного А.Г. Асмоловым. Анализ результатов.

6. Контрольные вопросы. Подведение итогов. Методические указания по подготовке к практическому занятию № 4.

### **Тема № 4. Принципы тайм-менеджмента. Проектная деятельность как основа для саморазвития личности. Технология SMART**

**Цель:** создание условий и возможности для развития и владения умением управлять своим временем – эффективно планировать и контролировать своё время.

#### **План проведения:**

1. Организационные моменты. Вступительное слово преподавателя «Реализация принципов тайменджмента в повседневной жизни».
2. Представление задания «Мой идеальный день».
3. Упражнение «SMART-цель». Сформулируйте на завтрашний день цели в SMART-технологии в сфере учебно-профессиональной деятельности и личностного саморазвития.
4. Упражнение «Резервирование времени». Выделите на завтрашний день 4 ключевых дела и посчитайте количество часов, затраченных на эти дела.
5. Упражнение «Матрица Эйзенхауэра». Выделите в соответствии с матрицей важные, неважные, срочные и несрочные дела. Проанализируйте их соотношение.
6. Упражнение «Анализ дня». С учетом изученных технологий проанализируйте вчерашний день.
7. Контрольные вопросы. Подведение итогов. Методические указания по подготовке к практическому занятию № 5.

#### **Тема № 5. Технологии развития навыков самоорганизации в процессе профессионального образования**

**Цель:** создание условий и возможности для развития и владения умением управлять своим временем – эффективно планировать и контролировать своё время.

##### ***План проведения:***

1. Организационные моменты. Вступительное слово преподавателя «Проектирование профессионального роста».
2. Анализ задания «Проект моего профессионального роста».
3. Промежуточный контроль.
4. Подведение итогов. Методические указания по подготовке к практическому занятию № 6.

#### **Тема 6. Межличностное взаимодействие и общение как условия саморазвития и самореализации человека. Профессиональное саморазвитие.**

**Цель:** создание условий и возможности для развития и владения технологиями саморазвития и самообразования в течение всей жизни.

##### ***План проведения:***

1. Организационные моменты. Вступительное слово преподавателя «Роль референтной группы в саморазвитии».
2. Упражнение «Моя референтная группа». Выделите значимых лиц в сферах жизнедеятельности: семья, быт, учёба, работа, хобби. Анализ.
3. Упражнение «Нетворкинг». Проанализируйте список друзей в приоритетной для общения социальной сети. Выделите количество друзей, количество с кем Вы постоянно общаетесь, количество полезных контактов. Анализ.
4. Упражнение «Пойми меня» – анализ невербальное восприятия человека.
5. Упражнение «Позитивный метод Сократа». Решение задач.



6. Контрольные вопросы. Подведение итогов. Методические указания по подготовке к практическому занятию № 7.

### **Тема № 7. Самообучение: методы и приёмы.** **Самообучение как фактор профессионального саморазвития**

**Цель:** создание условий и возможности для формирования знаний об основных принципах образования и развития и владения технологиями приобретения умений и навыков самообучения, саморазвития и самообразования в течение всей жизни.

**План проведения:**

1. Организационные моменты. Вступительное слово преподавателя «Самообучение в нашей жизни».
2. Доклад (ответ на вопрос). Охарактеризуйте методы и приемы самообучения.
3. Дискуссия на основе речи Иосифа Бродского перед выпускниками Мичиганского университета (декабрь 1988).
4. Упражнение «Создание ментальной карты».
5. Решение задач ТРИЗ.
6. Контрольные вопросы. Подведение итогов. Методические указания по подготовке к практическому занятию № 8.

### **Тема № 8. Карьерное планирование как путь к профессиональному успеху**

**Цель:** создание условий и возможности развития и владения технологиями приобретения умений и навыков самообучения, саморазвития и самообразования в течение всей жизни.

**План проведения:**

1. Организационные моменты. Вступительное слово преподавателя «Значение карьерного планирования».
2. Обсуждение профессиональных качеств на основе ФГОС++.
3. Анализ выполнения задания «Привлекательная организация».
4. Упражнение – деловая игра «Трудоустройство на работу».
5. Промежуточный контроль.
6. Подведение итогов.