

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАДЖИКИСТАН
МЕЖГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКО-ТАДЖИКСКИЙ (СЛАВЯНСКИЙ) УНИВЕРСИТЕТ»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Технологии самоорганизации и саморазвития современного профессионала

Направление подготовки – 39.03.01 Социология
Профили подготовки – «Общая социология»
Форма подготовки – очная
Уровень подготовки - бакалавриат

ДУШАНБЕ – 2024

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению 39.03.01 Социология (уровень подготовки - бакалавриат), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ №25 от 05.02.2018.

При разработке рабочей программы учитываются

- требования работодателей, профессиональных стандартов по направлению;
- содержание программ дисциплин/модулей, изучаемых на предыдущих и последующих этапах обучения;
- новейшие достижения в данной предметной области.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры педагогики, психологии и методики преподавания, протокол № 4 от «29» ноября 2024 г.

Рабочая программа утверждена на заседании УМС факультета истории и международных отношений, протокол № 4 от «29» 11 2024 г.

Рабочая программа утверждена Ученым советом факультета истории и международных отношений, протокол № 4 от «29» 11 2024 г.

Заведующая кафедрой
педагогики, психологии и
методики преподавания, к.п.н., доцент



Кадырова М.Б.

Зам.председателя УМС факультета истории и
международных отношений, к.и.н., доцент



Пирумшоев М.Х.

Разработчик, преподаватель



Мирзоева И.М.

Расписание занятий дисциплины

<i>Ф.И.О. преподавателя</i>	<i>Аудиторные занятия</i>		<i>Приём СРС</i>	<i>Место работы преподавателя</i>
	<i>лекция</i>	<i>практические занятия (КСР, лаб.)</i>		
<i>Мирзоева И.М.</i>				<i>РТСУ, кафедра педагогике, психологии и методики преподавания, основной корпус, 417 кабинет.</i>

1. Цели и задачи изучения дисциплины

1.1. Цель изучения дисциплины:

Целью дисциплины является развитие компетенций, способствующих формированию основ личностной самоорганизации специалиста; способности управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни, а также проектировать траекторию своего профессионального роста и личностного развития

1.3. В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие общепрофессиональные и профессиональные компетенции (элементы компетенций):

Код компетенции	Содержание компетенций (в соответствии с ФГОС)	Вид оценочного средства
УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовать свою роль в команде	ИУК-3.1. Определяет свою роль в социальном взаимодействии и командной работе, исходя из знания социологии и социальной психологии, методов развития личности этических норм профессионального взаимодействия с коллективом ИУК-3.2. При реализации своей роли в социальном взаимодействии и командной работе учитывает особенности поведения и интересы других участников ИУК-3.3. Осуществляет обмен информацией, знаниями и опытом с членами команды; оценивает статусные позиции других членов команды для достижения поставленной цели ИУК-3.4. Соблюдает нормы и установленные правила внутригруппового взаимодействия; несет личную ответственность за результат	Лекции, КСР, практические и контрольные занятия
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ИУК-6.1. Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и т.д.), для успешного выполнения порученной работы; ИУК-6.2. Планирует перспективные цели собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей и реализовывает намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей; ИУК-6.3. Владеет навыком составления плана последовательных шагов для достижения поставленной цели.	Лекции, КСР, практические и контрольные занятия

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Программа дисциплины построена в соответствии с основной образовательной программой с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта по направлению 39.03.01 Социология», профиль «Общая социология».

Технологии самоорганизации и саморазвития современного профессионала Б1.В.ДВ.04.01 относится к дисциплине по выбору вариативной обязательной части учебного плана опирается на такие дисциплины, как «Психология», «Психология личности», «Психология персонального управления», «Социальная психология», «Возрастная психология».

Освоение дисциплины «Технологии самоорганизации и саморазвития современного профессионала» необходимо для изучения таких дисциплин, как Общая

психология, Социальная психология, Менеджмент, Тайм менеджмент, и др. выпускных квалификационных работ и сдачи государственной итоговой аттестации.

№	Название дисциплины	Семестр	Место дисциплины в структуре ОПОП
1.	<i>Педагогика (общая)</i>	3	<i>Б1.О.13</i>
2.	<i>Психология (общая)</i>	3	<i>Б1.О.14</i>
3.	<i>Социальная психология</i>	4	<i>Б1.О.21</i>
4.	<i>ТМЕ менеджмент</i>		<i>Б1.В.ДВ.04.01</i>

При освоении данной дисциплины необходимы умения и готовность («входные» знания) обучающегося по дисциплинам 1-2, указанным в Таблице 2. Дисциплины относятся к группе «входных» знаний, вместе с тем определенная их часть изучается параллельно с данной дисциплиной («входные-параллельные» знания). Теоретическими дисциплинами и практиками, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее являются 1-4.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ КУРСА, КРИТЕРИИ НАЧИСЛЕНИЯ БАЛЛОВ

Данная программа предназначена для студентов **дневного (очного) отделения 7 семестр**. Общая трудоемкость дисциплины: «Технологии самоорганизации и саморазвития современного профессионала» составляет 4 зачетных единиц (кредитов) - 144 часа, из них: 64 часа из которых: лекции – 32 часов, практические занятия – 16 часов, КСР – 16 часов; контрольных - 54 часа; СР – 26 часов. Форма контроля – Экзамен.

3.1. Структура и содержание теоретической части курса «Технологии самоорганизации и саморазвития современного профессионала» (32 часа).

Содержание дисциплины, структурированное по разделам для очной формы обучения

Тема 1. Основы самопознания и саморазвития. (4 ч.)

Содержание лекционных занятий.

Теоретические основы самопознания и саморазвития. Психология личности. Структура личности, типология личности. Темперамент и характер. Мотивация и ее формирование. Психология самопознания. Понятие Я-концепция (У.Джеймс, К.Роджерс, Р.Бернс, И.С.Кон,

А.Б.Орлов, В.В.Столин, А.А.Реан, Д.А.Леонтьев).

Когнитивная, эмоциональная, поведенческая составляющие Я-концепции; Психология саморазвития. Механизмы, барьеры и этапы саморазвития. Воля и ее функции.

Характеристика терминологического поля: самоорганизация, саморазвитие, самоактуализация, самообразование, самоконтроль, саморегуляция, самоуправление, самоорганизованный человек. Источники и функции самоорганизация, саморазвития и самообразования.

Содержание практических занятий

1. Структура личности, типология личности
2. Темперамент и характер
3. Виды мотивации и ее формирование
4. Психологические особенности и структура «Я-концепции»
5. Механизмы, барьеры и этапы саморазвития

Тема 2. Практикум по самопознанию и саморазвитию. (4 ч.)

Содержание лекционных занятий. Методы и способы самопознания. Интроспекция или самонаблюдение как метод психологического исследования. Методы и способы саморазвития. Готовность к саморазвитию. Креативное мышление. Творческий потенциал. Эмоциональный интеллект

Содержание практических занятий

1. Методы и способы самопознания.
2. Методы и способы саморазвития.
3. Готовность к саморазвитию
4. Креативное мышление. Творческий потенциал
5. Эмоциональный интеллект

Тема 3. Самообразование как система умственного и мировоззренческого самовоспитания. (2 ч.)

Самообразование как система умственного и мировоззренческого самовоспитания. Типы самообразования. Творчество как составная часть самоорганизации и саморазвития человека.

Тема 4 Анализ зарубежных и отечественных концепций по проблеме самоактуализации личности (2 ч.)

Теории самоактуализации в трудах зарубежных психологов (А. Маслоу, Р. Мэй, К. Роджерс, Э.Шостром).

Тема 5 Анализ зарубежных и отечественных концепций по проблеме самоактуализации личности (2 ч.)

Проблема самоактуализации в отечественных концепциях (Л.И. Антропова, Л.Г. Брылева, И.А. Витина, Н.Л. Кулик, К.Ч. Мухматеджанова, А.Г. Асмолов, П.И. Пидкасистый, В.И. Слобчиков, Г.А. Цукерман).

Тема 6. Психологическая саморегуляция и самоменеджмент (2 ч.)

Содержание лекционных занятий Понятие психологическая (психическая) саморегуляция. Уровни саморегуляции. Методы, приемы и способы саморегуляции. Способы самовоздействия. Понятие и основные функции самоменеджмента. Условия и факторы повышения эффективности самоменеджмента. Техники самоменеджмента. Управление временем (тайм-менеджмент).

Содержание практических занятий

1. Методы, приемы и способы саморегуляции
2. Способы самовоздействия
3. Техники самоменеджмента
4. Управление временем (тайм-менеджмент)

Тема 7. Основы самообразовательной деятельности. Проектирование профессионального самообразования

Содержание лекционных занятий. Понятие «самообразование». Сущностные характеристики самообразования. Этапы самообразования. Умения самообразовательной деятельности. Методы самообразования. Проектирование профессионального самообразования. Современные информационные технологии и самообразование.

Содержание практических занятий

1. Методы самообразования.
2. Современные информационные технологии и самообразование.
3. Проектирование профессионального самообразования.

Тема 8. Развитие профессиональной карьеры и самообразование личности (2 ч.)

Социализация и самореализация личности в обществе.

Тема 9. Развитие профессиональной карьеры и самообразование личности (2 ч.)

Понятие о профессиональной карьере. Этапы планирования карьеры. Индивидуальные конфигурации внутриорганизационной карьеры. Значение и особенности самообразовательной деятельности человека. Саморазвитие, самоопределение, профессиональный и личностный выбор и способы определения индивидуальной образовательной траектории, карьерограмма. Управление личной карьерой.

Тема 10. Развитие профессиональной карьеры и самообразование личности (2 ч.)

Эффективный самомаркетинг. Психологические аспекты самопрезентации.

Тема 11. Деловое общение как условие личностного и профессионального роста (2 ч.)

Виды, формы и способы общения. Структура межличностного общения: коммуникативная,

интерактивная и перцептивная.

Тема 12. Деловое общение как условие личностного и профессионального роста (2 ч.)

Основные характеристики делового общения. Деловое общение и управление им. Общение как инструмент деловой этики

Тема 13. Деловое общение как условие личностного и профессионального роста (2 ч.)

Личность в деловом общении. Психологическая структура личности и практика делового общения. Коммуникационные барьеры. Манипуляции в деловом общении. Конфликт-менеджмент.

Тема 14. Деловое общение как условие личностного и профессионального роста (2 ч.)

Особенности взаимодействия в командной работе. Командообразование.

Тема 15. Основные технологии самоорганизации и саморазвития личности (2 ч.)

Основы управления временем (тайм-менеджмент). Время как стратегический ресурс. Технологии управления временем.

Тема 16. Основные технологии самоорганизации и саморазвития личности (2 ч.)

Эмоциональная саморегуляция (стресс-менеджмент). Эмоциональный интеллект.

Тема 17. Основные технологии самоорганизации и саморазвития личности (2 ч.)

Основные технологии саморазвития личности. Технология управления саморазвитием специалиста.

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Одним из основных видов деятельности студента является самостоятельная работа, которая включает в себя изучение лекционного материала, учебников и учебных пособий, первоисточников, решение задач, выступления на групповых занятиях, выполнение заданий преподавателя. Методика самостоятельной работы по учебной дисциплине «Технологии саморазвития и самообразования» предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей студентов, в том числе связанных с ограничением возможностей здоровья. Время и место самостоятельной работы выбираются студентами по своему усмотрению с учетом рекомендаций преподавателя. Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения программы, которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся. Обязательно следует вспомнить рекомендации преподавателя, данные в ходе установочных занятий. Затем – приступить к изучению отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном программой.

Структура и содержание части теоретической, практической,
КСР и СРС для очной формы обучения

Таблица 3.

№ п/п	Раздел дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Литера тура	Кол-во баллов в неделю
		Лек.	Пр.	КСР	СРС		
1.	<p>Тема 1. Основы самопознания и саморазвития. (4 ч.)</p> <p>Содержание практических занятий</p> <p>1. Структура личности, типология личности</p> <p>2. Темперамент и характер</p> <p>3. Виды мотивации и ее формирование</p> <p>4. Механизмы, барьеры и этапы саморазвития</p> <p>КСР №1</p> <p>4. Психологические особенности и структура «Я-концепции»</p>	4	2	6	2	5.1 5.2	12,5
2.	<p>Тема 2. Практикум по самопознанию и саморазвитию. (2 ч.)</p> <p>Содержание практических занятий</p> <p>1. Методы и способы самопознания.</p> <p>2. Методы и способы саморазвития.</p> <p>3. Готовность к саморазвитию</p> <p>4. Эмоциональный интеллект</p> <p>КСР №2</p> <p>1. Креативное мышление. Творческий потенциал</p>	4	2	4	2	5.1 5.2	12,5
3.	<p>Тема 3. Самообразование как система умственного и мировоззренческого самовоспитания. (2 ч.)</p> <p>КСР №3</p> <p>1.этапы самовоспитания,</p> <p>2.факторы самовоспитания, 3. самообучение.</p>	2					12,5

4.	<p>Тема 4 Анализ зарубежных и отечественных концепций по проблеме самоактуализации личности (4 ч.)</p> <p>Содержание практических занятий 1. Теории самоактуализации в трудах зарубежных психологов (А. Маслоу, Р. Мэй, К. Роджерс, Э. Шостром). 2. Проблема самоактуализации в отечественных концепциях (Л.И. Антропова, Л.Г. Брылева, И.А. Витина, Н.Л. Кулик, К.Ч. Мухматеджанова, А.Г. Асмолов, П.И. Пидкасистый, В.И. Слобочиков, Г.А. Цукерман).</p> <p>КСР №4 Анализ зарубежных и отечественных концепций по проблеме самоактуализации личности</p>	2				5.1 5.2	12,5
5.	<p>Тема 5. Психологическая саморегуляция и самоменеджмент (2 ч.)</p> <p>Содержание практических занятий 1. Методы, приемы и способы саморегуляции 2. Способы самовоздействия 3. Техники самоменеджмента 4. Управление временем (тайм-менеджмент)</p>	2		2	6	5.1 5.2	12,5
6.	<p>Тема 6. Основы самообразовательной деятельности. Проектирование профессионального самообразования</p> <p>Содержание практических занятий 1. Методы самообразования. 2. Современные информационные технологии и самообразование. КСР 5. 1. Проектирование профессионального самообразования.</p>	2			10	5.1 5.2	12,5
7.	<p>Тема 7. Развитие профессиональной карьеры и самообразование личности (2 ч.)</p> <p>Содержание практических занятий</p>	4			4		

	<p>1. Социализация и самореализация личности в обществе. КСР №5 1.Эффективный самомаркетинг. Психологические аспекты самопрезентации</p>		2				
8.	<p>Тема 8. Деловое общение как условие личностного и профессионального роста (2 ч.)</p> <p>Содержание практических занятий 1. Виды, формы и способы общения. 2. Структура межличностного общения: коммуникативная, интерактивная и перцептивная</p> <p>СР Устное, письменное, электронное и невербальное общение</p>	2			4	5.1 5.2	12,5
9.	<p>Тема 9. Деловое общение как инструмент деловой этики (2 ч.)</p> <p>Содержание практических занятий 1. Основные характеристики делового общения. 2. Деловое общение и управление им. Общение как инструмент деловой этики</p> <p>СР "Роль делового общения в профессиональной деятельности"</p>	2				4	
10.	<p>Тема 10. Манипуляции в деловом общении (2 ч.)</p> <p>СР Личность в деловом общении. Психологическая структура личности и практика делового общения. Коммуникационные барьеры. Манипуляции в деловом общении. Конфликт-менеджмент. Особенности взаимодействия в командной работе. Командообразование.</p>	2		2	4		

11.	Тема 11. Основные технологии самоорганизации и саморазвития личности (2 ч.) Содержание практических занятий 1. Основы управления временем (тайм-менеджмент). 2. Время как стратегический ресурс. КСР № 8 1. Технологии управления временем.	2	2	2			
12.	Тема 12. Эмоциональная саморегуляция (стресс-менеджмент). Содержание практических занятий 1. Эмоциональный интеллект.	2	2		4		
13.	Тема 13. Основные технологии самоорганизации и саморазвития личности (2 ч.) Основные технологии саморазвития личности. Технология управления саморазвитием	2		2	2		
	ВСЕГО: 64	32	16	16	54		

Формы контроля и критерии начисления баллов

Контроль усвоения студентом каждой темы осуществляется в рамках балльно-рейтинговой системы (БРС), включающей текущий, рубежный и итоговый контроль. Студенты **4 курсов**, обучающиеся по кредитно-рейтинговой системе обучения могут получить максимально возможное количество баллов - 300. Из них на текущий и промежуточный контроль выделяется 200 баллов или 49% от общего количества.

На итоговый контроль знаний студентов выделяется 51% или 100 баллов.

Порядок выставления баллов: 1-й рейтинг (1-7 недели до 12,5 баллов + 12,5 баллов (8 неделя – Промежуточный контроль №1) = 100 баллов); 2-й рейтинг (9-15 недели до 12,5 баллов + 12,5 баллов (16 неделя – Промежуточный контроль №2) = 100 баллов), итоговый контроль 100 баллов.

К примеру, за текущий и 1-й промежуточный контроль выставляется 100 баллов: лекционные занятия – 21 балл, за практические занятия (КСР, лабораторные) – 31,5 баллов, за СРС – 17,5 баллов, требования ВУЗа – 17,5 баллов, промежуточный контроль – 12,5 баллов.

В случае пропуска студентом занятий по уважительной причине (при наличии подтверждающего документа) в период академической недели деканат факультета обращается к проректору по учебной работе с представлением об отработке студентом баллов за

пропущенные дни по каждой отдельной дисциплине с последующим внесением их в электронный журнал.

Итоговая форма контроля по дисциплине (зачет, зачет с оценкой, экзамен) проводится как в форме тестирования, так и в традиционной (устной) форме. Тестовая форма итогового контроля по дисциплине предусматривает: для естественнонаучных направлений – 10 тестовых вопросов на одного студента, где правильный ответ оценивается в 10 баллов, для гуманитарных направлений/специальности – 25 тестовых вопросов, где правильный ответ оценивается в 4 балла. Тестирование проводится в электронном виде, устный экзамен на бумажном носителе с выставлением оценки в ведомости по аналогичной системе с тестированием.

Таблица 4.

Неделя	Активное участие на лекционных занятиях, написание конспекта и выполнение других видов работ*	Активное участие на практических (семинарских) занятиях, КСР	СРС Написание реферата, доклада, эссе Выполнение других видов работ	Выполнение положения высшей школы (установленная форма одежды, наличие рабочей папки, а также других пунктов устава высшей школы)	ПК №1	Всего
1	2	3	4	5	6	7
1	3	4,5	2,5	2,5	-	12,5
2	3	4,5	2,5	2,5	-	12,5
3	3	4,5	2,5	2,5	-	12,5
4	3	4,5	2,5	2,5	-	12,5
5	3	4,5	2,5	2,5	-	12,5
6	3	4,5	2,5	2,5	-	12,5
7	3	4,5	2,5	2,5	-	12,5
8	-	-	-	-	12,5	12,5
Первый рейтинг	21	31,5	17,5	17,5	12,5	100

Формула вычисления результатов дистанционного контроля и итоговой формы контроля по дисциплине за семестр для студентов 4-х курсов:

$$ИБ = \left[\frac{(P_1 + P_2)}{2} \right] \cdot 0,49 + Эи \cdot 0,51$$

где ИБ – итоговый балл, P₁- итоги первого рейтинга, P₂- итоги второго рейтинга, Эи – результаты итоговой формы контроля (зачет, зачет с оценкой, экзамен).

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Психологическая служба в дошкольном образовании» включает в себя:

- план-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине, в том числе примерные нормы времени на выполнение по каждому заданию;
- характеристику заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению;
- требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы;
- критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

4.1 План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине:

№ п/п	Объем самостоятельной работы в часах	Тема самостоятельной работы	Форма и вид самостоятельной работы	Форма контроля
1.	6 ч.	Тема 1. Тема 1. Основы самопознания и саморазвития. Индивидуальные особенности личности: способности, темперамент и характер	Самостоятельное составление конспекта по теме	Опрос
2.	4 ч.	Тема 2. Практикум по самопознанию и саморазвитию. подготовить презентацию на темы: Критическое мышление. Креативность. Способность Коммуникативные навыки. Координация.	Презентация	Опрос / подготовка доклада
3.	0 ч.	Тема 3. Самообразование как система умственного и мировоззренческого самовоспитания. (2 ч.) раскрыть в презентации этапы и	Презентация	Выступление

		факторы самовоспитания,		
4	6	Тема 4 Анализ зарубежных и отечественных концепций по проблеме самоактуализации личности (4 ч.) Анализ зарубежных и отечественных концепций по проблеме самоактуализации личности	Самостоятельное конспектирование	Выступление
5	6	Тема 5. Психологическая саморегуляция и самоменеджмент Time менеджмент	Презентация	Выступление
6	10	Тема 6. Основы самообразовательной деятельности. Проектирование профессионального самообразования Проектирование профессионального самообразования.	Ролевая игра	Выступление
7.	4	Тема 7. Развитие профессиональной карьеры и самообразование личности Психологические аспекты самопрезентации	Ролевая игра	Выступление
8.	4	Тема 8. Деловое общение как условие личностного и профессионального роста Устное, письменное, электронное и невербальное общение	Самостоятельная работа	Выступление
9.	4	Тема 8. Взаимодействие психолога с администрацией, педколлективом ДОО	самостоятельная работа	выступление
	4	Тема 9. Деловое общение как инструмент деловой этики "Роль делового общения в профессиональной деятельности" Психологическая	тренинг	участие

		структура личности и практика делового общения. Коммуникационные барьеры. Манипуляции в деловом общении. Конфликт-менеджмент. Особенности взаимодействия в командной работе. Командообразование.		
10.	4	Тема 10. Эмоциональная саморегуляция (стресс-менеджмент). Эмоциональный интеллект.	самостоятельная работа	выступление
11.	2	Тема 13. Основные технологии самоорганизации и саморазвития личности Технология управления саморазвитием	самостоятельная работа	выступление
	итого:	54 часа		

4.2. Характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению:

Самостоятельная работа является одним из видов учебной деятельности обучающихся, способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

Самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений, обучающихся;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, ответственности и организованности;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развития исследовательских умений.

При изучении дисциплины организация СРС представляет собой единство трех взаимосвязанных форм:

1. Внеаудиторная самостоятельная работа.
2. Аудиторная самостоятельная работа, которая осуществляется под непосредственным руководством преподавателя.
3. Творческая, в том числе научно-исследовательская работа.

Формы внеаудиторной СРС:

- подготовка к лекциям, семинарским, практическим занятиям;
- написание тематических докладов, рефератов на проблемные темы;
- реферирование по заданной теме;
- подготовка к презентации;

- подготовка к тестам;
- подготовка к занятию в интерактивной форме: самостоятельное изучение темы в рамках дискуссии, игр на конкретные ситуации.

4.3. Требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы.

Представлены в Фонде оценочных средств, прилагаемом к данной РПД.

4.4. Критерии оценки выполнения самостоятельной работы

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся являются:

- уровень освоения учебного материала;
- уровень умения использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- уровень сформированной обще учебных умений;
- уровень умения активно использовать электронные образовательные ресурсы, находить требующуюся информацию, изучать ее и применять на практике;
- обоснованность и четкость изложения материала;
- оформление материала в соответствии с требованиями;
- уровень умения ориентироваться в потоке информации, выделять главное;
- уровень умения четко сформулировать проблему, предложив ее решение, критически оценить решение и его последствия;
- уровень умения определить, проанализировать альтернативные возможности, варианты действий;
- уровень умения сформулировать собственную позицию, оценку и аргументировать ее.

Качество выполнения внеаудиторной самостоятельной работы студентов оценивается посредством текущего контроля самостоятельной работы студентов с использованием балльно-рейтинговой системы. Текущий контроль СРС - это форма планомерного контроля качества и объема приобретаемых студентом компетенций в процессе изучения дисциплины, проводится на практических занятиях и КСР.

Максимальное количество баллов по каждому виду задания студент получает, если:

- обстоятельно с достаточной полнотой излагает соответствующую тему;
- дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов;
- правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала.

5. Список учебной литературы и информационно- методическое обеспечение дисциплины

5.1. основная литература

1. Гусева, Т. И. Психология личности: учебное пособие / Т. И. Гусева, Т. В. Катарьян. — 2-е изд. — Саратов : Научная книга, 2019. — 159 с. — ISBN 978-5-9758-1771-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/81081.html> (дата обращения: 10.02.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Бобина, Н. В. Самоменеджмент : учебное пособие / Н. В. Бобина, Л. А. Каменская,

И. Ю. Столярова. — Сочи : Сочинский государственный университет, 2020. — 184 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106589.html>

б) дополнительная учебная литература:

1. Калина, Н. Ф. Психология личности : учебник для вузов / Н. Ф. Калина. — Москва : Академический Проект, 2015. — 216 с. — ISBN 978-5-8291-1714-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/36517.html>

2. Психология личности. Теории личности зарубежных психологов : учебно-методическое пособие / составители Л. В. Кавун. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2010. — 107 с. — ISBN 978-5-7782-1451-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/45151.html>

3. Основы самоменеджмента : учебное пособие / Д. В. Запорожец, А. В. Назаренко, Д. С. Кенина [и др.]. — Ставрополь : Ставропольский государственный аграрный университет, 2018. — 120 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/92993.html>

4. Парахина, В. Н. Самоменеджмент : учебное пособие / В. Н. Парахина, В. И. Перов, Ю. Р. Бондаренко ; под редакцией В. Н. Парахина, В. И. Перов. — Москва: Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, 2012. — 368 с. — ISBN 978-5-211-06254-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/13157.html>

5. Дэниел, Гоулман Эмоциональный интеллект : почему он может значить больше, чем IQ / Гоулман Дэниел ; перевод А. П. Исаева. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2013. — 536 с. — ISBN 978-5-91657-684-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/39473.html>

6. Хэссон, Джилл Развитие эмоционального интеллекта: Подсказки, советы, техники / Джилл Хэссон ; перевод В. Краснянская. — Москва : Альпина Паблшер, 2018. — 128 с. — ISBN 978-5-9614-6744-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/82639.html>

7. де, Боно Искусство думать: Латеральное мышление как способ решения сложных задач / Эдвард Боно де. — Москва : Альпина Паблшер, 2019. — 176 с. — ISBN 978-5-9614-4905-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/82867.html>

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

«Технологии самоорганизации и саморазвития современного профессионала»

Приступая к изучению учебной дисциплины, прежде всего, обучающиеся должны ознакомиться с учебной программой дисциплины. Вводная лекция содержит информацию об основных разделах рабочей программы дисциплины; электронный вариант рабочей

программы размещёна сайте. Обучающиеся должны иметь четкое представление о:

- перечне и содержании компетенций, на формирование которых направлена дисциплина;
- основных целях и задачах дисциплины;
- планируемых результатах, представленных в виде знаний, умений и навыков, которые должны быть сформированы в процессе изучения дисциплины;
- количестве часов, предусмотренных учебным планом на изучение дисциплины;
- количестве часов, отведенных на аудиторские занятия и на самостоятельную работу;
- формах аудиторных занятий и самостоятельной работы;
- структуре дисциплины, основных разделах и темах;
- системе оценивания ваших учебных достижений;
- учебно-методическом и информационном обеспечении дисциплины.
-

Знание основных положений, отраженных в рабочей программе дисциплины, поможет обучающимся ориентироваться в изучаемом курсе, осознавать место и роль изучаемой дисциплины в подготовке будущего педагога, строить свою работу в соответствии с требованиями, заложенными в программе.

Основными формами аудиторных занятий по дисциплине являются лекции и практические занятия, посещение которых обязательно для всех студентов (кроме студентов, обучающихся по индивидуальному плану). В ходе лекционных занятий следует не только слушать излагаемый материал и кратко его конспектировать, очень важно участвовать в анализе примеров, предлагаемых преподавателем, в рассмотрении и решении проблемных вопросов, выносимых на обсуждение. Необходимо критически осмысливать предлагаемый материал, задавать вопросы как уточняющего характера, помогающие уяснить отдельные излагаемые положения, так и вопросы продуктивного типа, направленные на расширение и углубление сведений по изучаемой теме, на выявление недостаточно освещенных вопросов, слабых мест в аргументации и т.п.

В процессе конспектирования лекционного материала лучше использовать одну сторону тетрадного разворота (например, левую), оставив другую (правую) для внесения вопросов, замечаний, дополнительной информации, которая может появиться при изучении учебной или научной литературы во время подготовки к практическим занятиям. Не следует дословно записать лекцию, лучше попытаться понять логику изложения и выделить наиболее важные положения лекции в виде опорного конспекта или ментальной карты (для составления ментальной карты или опорного конспекта можно использовать разворот тетради или отдельный чистый лист А 4, который затем можно вклеить в тетрадь для конспектов). Основные определения важнейших понятий, особенно при отсутствии единства в трактовке тех или иных понятий среди ученых, лучше записать. Не следует пренебрегать примерами, зачастую именно записанные примеры помогают наполнить опорный конспект живым содержанием и облегчают его понимание.

Рекомендуется использовать различные формы выделения наиболее сложного, нового, непонятого материала, который требует дополнительной проработки: можно пометить его знаком вопроса (или записать на полях сам вопрос), цветом, размером букв и т.п. – это поможет быстро найти материал, вызвавший трудности, и в конце лекции (или сразу же, попутно) задать вопрос преподавателю (не следует оставлять непонятый материал

без дополнительной проработки, без него иногда бывает невозможно понять последующие темы). Материал уже знакомый или понятный нуждается в меньшей детализации – это поможет сэкономить усилия во время конспектирования.

Подготовка к практическим занятиям ведется на основе планов практических занятий. В ходе подготовки к занятиям необходимо изучить в соответствии с вопросами для повторения основную литературу, просмотреть и дополнить конспекты лекции, ознакомиться с дополнительной литературой – это поможет усвоить и закрепить полученные знания. Кроме того, к каждой теме в планах практических занятий даются практические задания, которые также необходимо выполнить самостоятельно во время подготовки к занятию.

При написании реферата необходимо тщательно подобрать литературу для исследования выбранной темы. Лучше всего опираться на более современные источники (за последние 5-7 лет). Тщательно продумайте план изложения материала в логической последовательности. Обратите внимание на стиль изложения. Он должен быть научным. При высказывании своего личного мнения приведите аргументы в его пользу. Список использованной литературы должен отвечать принятым требованиям.

Обязательно следует познакомиться с критериями оценивания каждой формы контроля – это поможет избежать недочетов, снижающих оценку за работу. При подготовке к промежуточной аттестации необходимо повторить пройденный материал в соответствии с учебной программой, примерным перечнем вопросов, выносящихся на экзамен. Рекомендуется использовать конспекты лекций и источники, перечисленные в списке литературы в рабочей программе дисциплины, а также ресурсы электронно-библиотечных систем. Необходимо обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных по разным причинам. При необходимости можно обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

6.1. Методические рекомендации по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

В группах, в состав которых входят студенты с ОВЗ, в процессе проведения учебных занятий, преподавателю следует стремиться к созданию гибкой и вариативной организационно-методической системы обучения, адекватной образовательным потребностям данной категории студентов, которая позволит не только обеспечить преемственность систем общего (инклюзивного) и высшего профессионального образования, но и будет способствовать формированию у них компетенций, предусмотренных ФГОС ВПО, ускорит темпы профессионального становления, а также будет способствовать их социальной адаптации.

В процессе преподавания учебной дисциплины необходимо способствовать созданию на каждом занятии толерантной социокультурной среды, необходимой для формирования у всех студентов гражданской, правовой и профессиональной позиции соучастия, готовности к полноценному общению, сотрудничеству, способности толерантно воспринимать социальные, личностные и культурные различия, в том числе и характерные для студентов с ОВЗ.

Посредством совместной, индивидуальной и групповой работы необходимо способствовать формированию у всех студентов активной жизненной позиции и развитию способности жить в мире разных людей и идей, а также обеспечить соблюдение обучающимися их прав и свобод и признание права другого человека, в т.ч. и студентов с ОВЗ. на такие же права.

В процессе обучения студентов с ОВЗ в обязательном порядке необходимо учитывать рекомендации службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, обусловленные различными стартовыми возможностями данной категории обучающихся (структурой, тяжестью, сложностью дефектов развития).

В процессе овладения студентами с ОВЗ компетенциями, предусмотренными рабочей программой дисциплины (РПД) преподавателю следует неукоснительно руководствоваться следующими принципами построения инклюзивного образовательного пространства:

- Принцип индивидуального подхода, предполагающий выбор форм, технологий, методов и средств обучения и воспитания с учетом индивидуальных образовательных потребностей каждого из студентов с ОВЗ, учитывающими различные стартовые возможностями данной категории обучающихся (структуру, тяжесть, сложность дефектов развития).
- Принцип вариативной развивающей среды, который предполагает наличие в процессе проведения учебных занятий и самостоятельной работы студентов необходимых развивающих и дидактических пособий, средств обучения, а также организацию безбарьерной среды, с учетом структуры нарушения в развитии (нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха и др.).
- Принцип вариативной методической базы, предполагающий возможность и способность использования преподавателем в процессе овладения студентами с ОВЗ данной учебной дисциплиной, технологий, методов и средств работы из смежных областей, применение методик и приемов тифло-, сурдо-, олигофренопедагогики, логопедии.
- Принцип модульной организации основной образовательной программы, подразумевающий включение в основную образовательную программу модулей из специальных коррекционных программ, способствующих коррекции и реабилитации студентов с ОВЗ, а также необходимости учета преподавателем конкретной учебной дисциплины их роли в повышении качества профессиональной подготовки данной категории студентов.
- Принцип самостоятельной активности студентов с ОВЗ, предполагающий обеспечение самостоятельной познавательной активности данной категории студентов, посредством дополнения раздела РПД «Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине», заданиями, учитывающими различные стартовые возможностями данной категории обучающихся (структуру, тяжесть, сложность дефектов развития).

В группах, в состав которых входят студенты с ОВЗ, в процессе проведения учебных занятий преподавателю необходимо осуществлять учет наиболее типичных проявлений психоэмоционального развития, поведенческих и характерологических особенностей, свойственных студентам с ОВЗ: повышенной утомляемости, лабильности или инертности эмоциональных реакций, нарушений психомоторной сферы, недостаточное развитие вербальных и невербальных форм коммуникации. В отдельных случаях следует учитывать их склонность к перепадам настроения, аффективность поведения, повышенный уровень тревожности, склонность к проявлениям агрессии, негативизма и т.д.

С целью коррекции и компенсации вышеперечисленных типичных проявлений психоэмоционального развития, поведенческих и характерологических особенностей, свойственных студентам с ОВЗ, преподавателю в ходе проведения учебных занятия следует использовать здоровьесберегающие технологии по отношению к данной категории студентов, в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии.

В группах, в состав которых входят студенты с ОВЗ различной нозологии, при проведении учебных занятий преподавателю следует обратить особое внимание:

- при обучении студентов с дефектами слуха на создание безбарьерной среды общения, которая определяется наличием у студентов данной категории индивидуальных слуховых аппаратов (или кохлеарных имплантов), наличия технических средств, обеспечивающих

передачу информации на зрительной основе (средств статической и динамической проекции, видеотехника, лазерных дисков, адаптированных компьютеров и т.д.); присутствия на занятиях тьютора, владеющего основами разговорной, дактильной и калькирующей жестовой речи;

- при обучении студентов с дефектами зрения наличия повышенной освещенности (не менее 1000 люкс) или локального освещения не менее 400-500 люкс, а также наличия оптических средств (лупы, специальные устройства для использования компьютера, телевизионные увеличители, аудиооборудование для прослушивания аудиокниг), наличия комплекта письменных принадлежностей (бумага для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля), учебные материалы с использованием шрифта Брайля, звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- при обучении студентов с нарушениями опорно-двигательной функции (с сохранным интеллектом) предусматривается применение специальной компьютерной техники с соответствующим программным обеспечением, в том числе, специальные возможности операционных систем, таких, как экранная клавиатура, и альтернативные устройства ввода информации, а также организацию безбарьерной архитектурной среды, обеспечивающей доступность маломобильным группам студентов с ОВЗ;

В группах, в состав которых входят студенты с ОВЗ, с целью реализации индивидуального подхода, а также принципа индивидуализации и дифференциации обучения, преподавателю следует использовать технологию нелинейной конструкции учебных занятий, предусматривающую одновременное сочетание фронтальных, групповых и индивидуальных форм работы с различными категориями студентов, в т.ч. и имеющими ОВЗ.

В процессе учебных занятий в группах, в состав которых входят студенты с ОВЗ, преподавателю необходимо использовать технологии, направленные на решение дидактических, коммуникативных и компенсаторных задач, посредством использования информационно-коммуникативных технологий дистанционного и on-line обучения:

- стандартные технологии — например, компьютеры, имеющие встроенные функции настройки для лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- доступные форматы данных, известные также как альтернативные форматы — например, доступный HTML, говорящие книги системы DAISY (Digital Accessibility Information System — электронная доступная информационная система) ; а также «низкотехнологичные» форматы, такие, как система Брайля;
- вспомогательные технологии (ВТ) — это устройства, продукты, оборудование, программное обеспечение или услуги, направленные на усиление, поддержку или улучшение функциональных возможностей студентов с ОВЗ, к ним относятся аппараты, устройства для чтения с экрана, клавиатуры со специальными возможностями и т.д.
- дистанционные образовательные технологии обучения студентов с ОВЗ, которые предоставляют возможность индивидуализации траектории обучения данной категории студентов, что подразумевает индивидуализацию содержания, методов, темпа учебной деятельности обучающегося, возможность следить за конкретными действиями студента с ОВЗ при решении конкретных задач, внесения, при необходимости, требуемых корректировок в деятельность обучающегося и преподавателя; данные технологии позволяют эффективно обеспечивать коммуникации студента с ОВЗ не только с преподавателем, но и с другими обучающимися в процессе познавательной деятельности.
- наиболее эффективными формами и методами дистанционного обучения являются персональные сайты преподавателей, обеспечивающих онлайн поддержку профессионального образования студентов с ОВЗ, электронные УМК и РПД, учебники на электронных носителях, видеолекции и т.д.

В группах, в состав которых входят студенты с ОВЗ, преподавателю необходимо использовать в процессе учебных занятий технологии, направленные на активизацию учебной

деятельности, такие как:

- система опережающих заданий, способствующих актуализации знаний и более эффективному восприятию студентами с ОВЗ данной учебной дисциплины;
- работа в парах(парах) сменного состава, включающих студента с ОВЗ и его однокурсников, не имеющих отклонений в психосоматическом развитии;
- опорные конспекты и схемы, позволяющие систематизировать и адаптировать изучаемый материал в соответствии с особенностями развития студентов с ОВЗ различной нозологии;
- бланковые методики, с использованием карточек, включающих индивидуальные многоуровневые задания, адаптированные с учетом особенностей развития и образовательных потребностей студентов с ОВЗ и их возможностей;
- методика ситуационного обучения (кейс-метод)
- методика совместного оставления проектов, как способа достижения дидактической цели через детальную разработку актуальной проблемы, которая должна завершиться вполне реальным, осязаемым практическим результатом, оформленным тем или иным образом временной инициативной группой разработчиков, из числа студентов с ОВЗ и их однокурсников, не имеющих отклонений в психосоматическом развитии;
- методики совместного обучения, реализуемые в составе временных инициативных групп, которые создаются в процессе учебных занятий из числа студентов с ОВЗ и их однокурсников, не имеющих отклонений в психосоматическом развитии, с целью совместного написания докладов, рефератов, эссе, а также подготовки библиографических обзоров научной и методической литературы, проведения экспериментальных исследований, подготовки презентаций, оформления картотеки нормативно-правовых документов, регламентирующих профессиональную деятельность и т.п.
- В процессе учебных занятий, в группах, в состав которых входят студенты с ОВЗ, преподавателю необходимо использовать в процессе учебных занятий технологии, направленные на позитивное стимулирование их учебной деятельности:
- предоставлять реальную возможность для получения в процессе занятий индивидуальной консультативно-методической помощи,
- давать возможность для выбора привлекательного задания, после выполнения обязательного,
- предупреждать возникновение неконструктивных конфликтов между студентами с ОВЗ и их однокурсниками, исключая, таким образом, возможность возникновения у участников образовательного процесса, стрессовых ситуаций и негативных реакций.

В группах, в состав которых входят студенты с ОВЗ, в процессе учебных занятий преподавателю необходимо использовать технологии, направленные на диагностику уровня и темпов профессионального становления студентов с ОВЗ, а также технологии мониторинга степени успешности формирования у них компетенций, предусмотренных ФГОС ВПО при изучении данной учебной дисциплины, используя с этой целью специально адаптированный фонд оценочных средств и форм проведения промежуточной и итоговой аттестации, специальные технические средства, предоставляя студентам с ОВЗ дополнительное время для подготовки ответов, привлекая тьютеров.

По результатам текущего мониторинга степени успешности формирования у студентов с ОВЗ компетенций, предусмотренных ФГОС ВПО в рамках изучения данной учебной дисциплины, при возникновении объективной необходимости, обусловленной оптимизацией темпов профессионального становления конкретного студента с ОВЗ, преподавателю, совместно с тьютером и службой психологической поддержки АГПУ, следует разработать адаптированный индивидуальный маршрут овладения данной учебной дисциплиной,

адекватный его образовательным потребностям и возможностям.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины «Технологии самоорганизации и саморазвития современного профессионала» предполагает использование академической аудитории для проведения лекционных и семинарских занятий с необходимыми техническими средствами (компьютер, проектор, доска).

8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Форма итоговой аттестации – зачет с оценкой, проводимый в устной форме.

Формы промежуточной аттестации (1 и 2 промежуточный контроль) в форме тестирования представлены в ФОС.

Итоговая система оценок по кредитно-рейтинговой системе с использованием буквенных символов

Оценка по буквенной системе	Диапазон соответствующих набранных баллов	Численное выражение оценочного балла	Оценка по традиционной системе
A	10	95-100	Отлично
A-	9	90-94	
B+	8	85-89	
B	7	80-84	Хорошо
B-	6	75-79	
C+	5	70-74	Удовлетворительно
C	4	65-69	
C-	3	60-64	
D+	2	55-59	
D	1	50-54	
Fx	0	45-49	Неудовлетворительно
F	0	0-44	

Содержание текущего контроля, итогового контроля раскрываются в фонде оценочных средств, предназначенных для проверки соответствия уровня подготовки по дисциплине требованиям ФГОС ВО.