

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)  
федерального государственного автономного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет психолого-педагогического образования  
Кафедра педагогики и психологии



УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по УМР

Л. П. Филатова

2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.О.04.07 ТЕХНОЛОГИИ САМОРАЗВИТИЯ И САМООРГАНИЗАЦИИ**

Уровень высшего образования  
Направление подготовки

Профили подготовки  
Форма обучения

Бакалавриат  
44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки)  
Право и экономика  
Очная

Рабочая программа дисциплины «Технологии саморазвития и самоорганизации». Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», Нижний Тагил, 2019. 13 с.

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования по направлениям подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки),

Автор: доцент кафедры педагогики и психологии,  
кандидат психологических наук, доцент

 В. В. Дикова

Рецензент: доцент кафедры психологии и педагогики  
дошкольного и начального образования,  
кандидат педагогических наук

Ю.В. Скоробогатова

Программа одобрена на заседании кафедры педагогики и психологии. Протокол от 11.04.2019 г. № 9.

Зав. кафедрой педагогики и психологии

 И.В. Мешкова

Программа рекомендована к печати методической комиссией факультета психолого-педагогического образования. Протокол от 23.04.2019 г. № 3.

Председатель МК ФППО

 Е.Н. Скавичева

Программа утверждена решением Ученого совета факультета психолого-педагогического образования. Протокол от 26.04.2019 г. № 8.

Декан факультета

 М.В. Ломаева

Главный специалист ОИР

 О. В. Левинских

© Нижнетагильский государственный  
социально-педагогический институт  
(филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный  
профессионально-педагогический университет», 2019.  
© Дикова Виктория Вячеславовна, 2019.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Цель и задачи освоения дисциплины.....                                | 4  |
| 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....           | 4  |
| 3. Результаты освоения дисциплины.....                                   | 4  |
| 4. Структура и содержание дисциплины.....                                | 5  |
| 4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы.....    | 5  |
| 4.2. Учебно-тематический план дисциплины.....                            | 5  |
| 4.3. Содержание дисциплины.....                                          | 6  |
| 5. Образовательные технологии.....                                       | 8  |
| 6. Учебно-методическое обеспечение .....                                 | 9  |
| 6.1. Организация самостоятельной работы студентов .....                  | 9  |
| 6.2. Организация текущего контроля и промежуточной аттестации (ОФО)..... | 10 |
| 6.3. Организация текущего контроля и промежуточной аттестации (ЗФО)..... | 11 |
| 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение.....                 | 12 |
| 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....                   | 13 |

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель** изучения дисциплины состоит в формировании у студентов знаний, умений и навыков в области управления процессом самообразования, освоения современных технологий саморазвития личности, обеспечения оптимальных условий для повышения эффективности своей профессиональной деятельности.

### **Задачи:**

- 1) сформировать у студентов систему представлений о процессах самоорганизации и саморазвития человека;
- 2) развивать способности к личностной рефлексии, рефлексии способов и результатов своих профессиональных действий, планировать и реализовывать на этой основе траекторию саморазвития в течение всей жизни;
- 3) содействовать формированию у студентов психологической готовности к применению полученных знаний, умений, навыков в самостоятельной профессиональной деятельности, в том числе в групповой и командной работе.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Технологии саморазвития и самоорганизации» относится к дисциплинам обязательной части психолого-педагогического модуля учебного плана по направлениям подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), 44.03.01 Педагогическое образование, очной и заочной форм обучения, реализуется кафедрой педагогики и психологии.

Дисциплина «Технологии саморазвития и самоорганизации» изучается в шестом семестре после освоения цикла психолого-педагогических дисциплин, включая общую и социальную психологию, возрастную и педагогическую психологию.

Предметом дисциплины являются научные представления о сущности самообразования как целенаправленной, особым образом организованной познавательной деятельности, управляемой самой личностью, с целью приобретения систематических знаний в области своей профессиональной деятельности, направленной на всестороннее развитие личности и повышение собственной социокультурной активности человека в современном информационном обществе. Значимость данного курса обусловлена общими тенденциями в развитии современной психологической науки, необходимостью анализа факторов становления личности и жизнедеятельности человека, осознанного управления саморазвитием и самоорганизацией в изменяющихся условиях социально-профессиональной деятельности.

## 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде;

УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

| Категория                    | Код и наименование компетенции                       | Код и наименование индикатора достижения компетенции                                                                                                  |
|------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Командная работа и лидерство | УК3. Способен осуществлять социальное взаимодействие | ИУК 3.1. Знает правовые и этические нормы социального взаимодействия; способен использовать стратегию сотрудничества для достижения поставленной цели |

|                                                                 |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                 | и реализовывать свою роль в команде                                                                                                              | ИУК 3.2. Различает особенности поведения разных групп людей или отдельных членов команды, с которыми работает; учитывает их в своей деятельности |
|                                                                 |                                                                                                                                                  | ИУК 3.3. Определяет свою роль в команде и способен к построению эффективного взаимодействия для достижения поставленной цели                     |
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | ИУК 6.1. Знает основные закономерности становления и развития личности                                                                           |
|                                                                 |                                                                                                                                                  | ИУК 6.2. Умеет применять знания о своих ресурсах (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.) для успешной работы           |
|                                                                 |                                                                                                                                                  | ИУК 6.3. Планирует свою деятельность с учетом условий, средств, личностных возможностей; нацелен на дальнейшее саморазвитие и самообразование    |

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

| Вид работы                                             | Форма обучения |           |
|--------------------------------------------------------|----------------|-----------|
|                                                        | Очная          | Заочная   |
|                                                        | 6 семестр      | 4 семестр |
| <b>Общая трудоемкость</b> дисциплины по учебному плану | <b>72</b>      | <b>72</b> |
| <b>Контактная работа</b> , в том числе:                | <b>24</b>      | <b>8</b>  |
| Лекции                                                 | 10             | 4         |
| Практические занятия                                   | 14             | 4         |
| <b>Самостоятельная работа</b> , в том числе:           | <b>39</b>      | <b>60</b> |
| Изучение теоретического курса                          | 13             | 22        |
| Подготовка к выступлению с докладом                    | 14             | 20        |
| Самоподготовка к текущему контролю знаний              | 12             | 18        |
| <b>Подготовка к зачету, сдача зачета</b>               | <b>9</b>       | <b>4</b>  |

### 4.2. Учебно-тематический план дисциплины (очная форма обучения)

| Наименование разделов и тем дисциплины                       | Всего часов | Контактная работа |                | Сам. работа | Формы текущего контроля успеваемости                                                        |
|--------------------------------------------------------------|-------------|-------------------|----------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                              |             | Лекции            | Практ. занятия |             |                                                                                             |
| 1. Человек как субъект саморазвития и своего жизненного пути | 6           | 2                 | -              | 4           | Экспресс-опрос, учебная дискуссия, выполнение практ. заданий                                |
| 2. Саморазвитие как специфическая деятельность               | 9           | 2                 | 2              | 5           | Экспресс-опрос, выполнение практ. заданий                                                   |
| 3. Стратегии определения жизненных целей                     | 8           | -                 | 2              | 6           | Экспресс-опрос, учебная дискуссия, выполнение практ. заданий                                |
| 4. Основы тайм менеджмента. Планирование и реализация целей  | 12          | 2                 | 4              | 6           | Экспресс-опрос, учебная дискуссия, ответ на практическом занятии, выполнение практ. заданий |
| 5. Траектория личностного и профессионального                | 10          | 2                 | 2              | 6           | Экспресс-опрос, собеседование, выполнение                                                   |

|                                                           |           |           |           |           |                                                                          |
|-----------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------------------------------------------------------------------|
| саморазвития                                              |           |           |           |           | практ. заданий                                                           |
| 6. Проблемы личностного и профессионального развития.     | 10        | 2         | 2         | 6         | Экспресс-опрос, ответ на практическом занятии, выполнение практ. заданий |
| 7. Взаимодействие личности и профессиональной организации | 8         | -         | 2         | 6         | Экспресс-опрос, ответ на практическом занятии, выполнение практ. заданий |
| 8. Подготовка к зачету, сдача зачета                      | 9         | -         | -         | 9         |                                                                          |
| <b>Всего по дисциплине</b>                                | <b>72</b> | <b>10</b> | <b>14</b> | <b>48</b> |                                                                          |

#### Учебно-тематический план дисциплины (заочная форма обучения)

| Наименование разделов и тем дисциплины                       | Всего часов | Контактная работа |                | Сам. работа | Формы текущего контроля успеваемости                                                        |
|--------------------------------------------------------------|-------------|-------------------|----------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                              |             | Лекции            | Практ. занятия |             |                                                                                             |
| 1. Человек как субъект саморазвития и своего жизненного пути | 8           | 2                 | -              | 6           | Экспресс-опрос, учебная дискуссия, выполнение практ. заданий                                |
| 2. Саморазвитие как специфическая деятельность               | 10          | -                 | -              | 10          | Выполнение практических заданий                                                             |
| 3. Стратегии определения жизненных целей                     | 10          | -                 | 2              | 8           | Экспресс-опрос, учебная дискуссия, выполнение практ. заданий                                |
| 4. Основы тайм менеджмента. Планирование и реализация целей  | 10          | -                 | 2              | 8           | Экспресс-опрос, учебная дискуссия, ответ на практическом занятии, выполнение практ. заданий |
| 5. Траектория личностного и профессионального саморазвития   | 12          | 2                 | -              | 10          | Экспресс-опрос, собеседование, выполнение практ. заданий                                    |
| 6. Проблемы личностного и профессионального развития.        | 10          | -                 | -              | 10          | Выполнение практических заданий                                                             |
| 7. Взаимодействие личности и профессиональной организации    | 8           | -                 |                | 8           | Выполнение практических заданий                                                             |
| 8. Подготовка к зачету, сдача зачета                         | 4           | -                 | -              | 4           |                                                                                             |
| <b>Всего по дисциплине</b>                                   | <b>72</b>   | <b>4</b>          | <b>4</b>       | <b>64</b>   |                                                                                             |

#### 4.3. Содержание дисциплины

##### Тема 1. Саморазвитие и самоорганизация личности: сущность, основные компоненты и подходы

##### Лекция (2 часа)

Сущность понятий: саморазвитие, самоорганизация, самообразование и самовоспитание, саморегуляция, самоуправление. Понятие самоорганизации, особенности и проявление. Интегральность самоорганизации. Самоорганизация как основа саморазвития личности. Показатели, основные характеристики и общие закономерности саморазвития человека. Субъектность как центральная характеристика саморазвивающейся и самоорганизующейся личности. Объективные и субъективные факторы саморазвития

личности. Системный подход в понимании человека. Объективная неопределенность профессионального будущего.

## **Тема 2. Саморазвитие как специфическая деятельность**

### **Лекция (2 часа)**

Цели и мотивы саморазвития. Формы саморазвития: самоутверждение, самосовершенствование, самоактуализация и самореализация. Общая характеристика самопознания как процесса. Цели и мотивы самопознания. Способы и средства самопознания. Результаты самопознания. Идентификация и рефлексия как механизмы самопознания. Барьеры самопознания. Самопознание как условие оптимального саморазвития личности. Социальное и индивидуальное образовательное пространство. Система открытого образования. Основы акмеологии и проблема самодетерминации личности в профессионально-образовательном пространстве. Профессиональный и личностный рост.

### **Практическое занятие (2 часа)**

Ценность и ограничения саморазвития. Самодиагностика личностного потенциала к самоуправлению и саморазвитию. Саморазвитие и личностный рост. Рефлексия. Формы рефлексии: ситуативная, ретроспективная, перспективная. Приемы рефлексии.

## **Тема 3. Стратегии определения жизненных целей**

### **Практическое занятие (2 часа)**

Целеполагание деятельности. Требования к постановке целей деятельности. Продуктивная деятельность. Понятие цели. Классификация целей. Этапы определения жизненных целей: разработка общих представлений о жизненных устремлениях, распределение жизненных целей во времени, конкретизация представлений о развитии профессиональной карьеры, инвентаризация целей. Методики постановки целей: ситуационный анализ, SMART-формула, «КЕДР».

## **Тема 4. Основы тайм менеджмента. Планирование и реализация целей.**

### **Лекция (2 часа)**

Типы работоспособности, биоритмы человека и научная организация повседневной жизни и деятельности менеджера социально-культурной деятельности. Тайм-менеджмент как система эффективного планирования рабочего времени. Хронофаги и фундаментальные правила эффективного планирования времени. Селф-менеджмент как система эффективного управления личностным развитием.

Понятие ресурса времени. Методики анализа временных затрат. Хронометраж и его контрольная функция. Принципы планирования времени.

Технологии самообразования. Формулировка цели и задач самообразования. Составление плана саморазвития. Алгоритм работы над индивидуальной темой личного развития в процессе реализации плана саморазвития.

### **Практическое занятие (4 часа)**

Планирование по системе Франклина. Технология планирования по принципу В. Парето. Техника ABC – анализа. Матрица приоритетов Д. Эйзенхауэра. Метод планирования «Альпы». Принципы и приемы организации времени. Самодиагностика «ловушек времени». Построение индивидуального профиля управления временем.

## **Тема 5. Траектория личностного и профессионального саморазвития**

### **Лекция (2 часа)**

Периодизация профессионального развития личности. Содержание этапов профессионального развития. Проектирование траектории саморазвития. Постановка проблемы саморазвития личности. Поиск и разработка способа решения проблемы. Постановка цели и планирование траектории саморазвития. Профессиональная карьера: понятие, сущность, основные этапы. Управление личной карьерой. Этапы планирования карьеры. Индивидуальные конфигурации внутриорганизационной карьеры. Эффективный самомаркетинг. Определение профессиональных приоритетов и постановка задач карьеры. Траектория личностного и профессионального саморазвития. Личная профессиональная

перспектива. Жизненный сценарий и жизненная стратегия. Проектирование профессионального жизненного пути. Предикторы, детерминирующие профессиональное будущее. Временная транспектива профессионального становления личности.

#### **Практическое занятие (2 часа)**

Условия профессионального саморазвития личности. Пути и способы саморазвития и самообразования в профессиональной деятельности. Психодиагностика мотивации, интеллекта и профессионально важных качеств личности.

#### **Тема 6. Проблемы личностного и профессионального развития**

##### **Лекция (2 часа)**

Детерминанты профессионального становления личности. Модели становления профессиональной деятельности. Конструктивное и деструктивное влияние профессионального труда на развитие личности. Профессиональные деформации личности и деятельности: сущность и типология.

Понятие «кризис профессионального становления». Основные детерминанты кризисов. Конфликты профессионального самоопределения, как одна из причин кризиса. Типология конфликтов профессионального самоопределения. Психологические признаки кризиса. Формы протекания кризиса. Стратегии выхода из кризиса. Особенности кризисов профессионального становления.

##### **Практическое занятие (2 часа)**

Анализ представлений и отношения к личному успеху. Факторы, влияющие на достижение успешности в профессиональной деятельности. Методика изучения профессионального кризиса. Диагностика стратегий выхода из кризиса.

#### **Тема 7. Взаимодействие личности и профессиональной организации.**

##### **Лекция (2 часа)**

Процесс включения личности в организацию. Содержание и сущность процесса профессиональной адаптации. Модели профессиональной адаптации. Развитие личности в условиях организации. Модель черт личности К. Арджириса. Профессиональные установки личности. Профессиональная мотивация личности в контексте организации. Организационное поведение. Модели организационного поведения. Качества личности «Большой пятерки» (О-С-Е-А-Н: Открытость опыту – О, сознательность – С, экстраверсия – Е, доброжелательность – А, невротизм – N, или эмоциональная стабильность): Г. Оллпорт, Г. Ю. Айзенк, Р. Кэттелл, М. Голдберг и П. Коста с Р. МакКрэм. Классификация команд в современном менеджменте.

##### **Практическое занятие (2 часа)**

Модели поведения в конфликте. Модели взаимодействия сотрудников в команде. Теории мотивации персонала. Этапы создания команды, управление командой. Диагностика черт личности «Большая пятерка».

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Структура содержания курса «Технологии саморазвития и самоорганизации» представляет собой систему лекционных и практических занятий.

На лекционных занятиях раскрываются наиболее значимые теоретические проблемы, обобщающего и систематизирующего характера. При этом преимущественно, монологическая речь учителя на лекции содержит проблемные ситуации и сочетается с мини-дискуссиями, стимулирующими познавательную активность студентов на занятии. Лекция призвана побуждать студентов задавать вопросы и формировать у них потребность найти ответы в разнообразных источниках.

Специфика практических занятий по курсу состоит в том, что основным их назначением является сообщение и освоение новой учебной информации: объем учебного времени, выделенных на дисциплину, незначителен, поэтому и лекционные, и практические занятия ориентированы на реализацию, прежде всего, информативной и когнитивной

функций с активной опорой на самостоятельную работу. В рамках предусмотренного объема самостоятельной работы студенты получают учебную информацию из различных источников, осмысливают ее, оформляют в доклады и сообщения, которые воспроизводят на практических занятиях.

В процессе реализации представленной программы предусмотрено использование активных и интерактивных форм проведения занятий (деловых и ролевых игр, анализ конкретных психолого-педагогических ситуаций (кейс-технологии), учебные дискуссии, рефлексивные технологии.

Каждое практическое занятие включает решение практических задач, связанных с осмыслением и оценкой практических ситуаций и разработкой небольших по объему проектов. Практические занятия дублируют лекционные и в основном направлены на развитие обозначенных компетенций. При этом предполагается активная опора на самостоятельную работу, в процессе которой студенты из научных источников получают информацию по предложенной теме, осмысливают ее, оформляют в сообщения, таблицы и схемы.

Для развития проблемного мышления студентов и их практической подготовки на практических занятиях необходимо использовать проблемные ситуации в контексте жизненного опыта, опыта учебно-профессиональной и социально-профессиональной деятельности.

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **6.1. Организация самостоятельной работы студентов**

#### **Практическое занятие по теме 2. Саморазвитие как специфическая деятельность (2 часа)**

Задание: подготовить сообщение по одной из тем.

Примерная тематика сообщений:

1. Личность как инстанция, управляющая саморазвитием человека.
2. Сознание и самосознание как органы саморазвития человека.
3. Активность как функция субъектности человека. Саморазвитие и личностный рост.
4. Психологические механизмы саморазвития.
5. Ценность и ограничения саморазвития.
6. Самодиагностика личностного потенциала к самоуправлению и саморазвитию.

#### **Практическое занятие по теме 3. Стратегии определения жизненных целей (2 часа)**

Задание: подготовить сообщение по одной из тем.

Примерная тематика сообщений:

1. Целеполагание деятельности. Понятие цели. Классификация целей.
2. Требования к постановке целей деятельности.
3. Этапы определения жизненных целей.
4. Методики постановки целей: ситуационный анализ, SMART-формула, система «КЕДР».

#### **Практическое занятие по теме 4. Основы тайм менеджмента. Планирование и реализация целей (4 часа)**

1. Задание: подготовить сообщение по одной из тем.

2. Примерная тематика сообщений:

3. Анализ выполнения практических заданий по теме: «Мой тип работоспособности», «Мои биоритмы»
4. Анализ выполнения практических заданий по теме: «Мои хронофаги».
5. Время как личностный ресурс самореализации человека.
6. Эффективные системы тайм-менеджмента.
7. Технологии самообразования.

8. Анализ выполнения практических заданий по теме: «Составление плана саморазвития».

**Практическое занятие по теме 5. Траектория личностного и профессионального саморазвития (2 часа)**

Задание: подготовить сообщение по одной из тем.

Примерная тематика сообщений:

1. Анализ выполнения практических заданий по теме: «Условия профессионального саморазвития».

2. Анализ выполнения практических заданий по теме: «Мой выбор профессии»

3. Пути и способы саморазвития и самообразования в профессиональной деятельности.

4. Анализ выполнения практических заданий по теме: «Мой этап профессионального развития»

5. Анализ выполнения практических заданий по теме: «Психодиагностика мотивации, интеллекта и профессионально важных качеств личности»

**Практическое занятие по теме 6. Проблемы личностного и профессионального развития (2 часа)**

Задание: подготовить сообщение по одной из тем.

Примерная тематика сообщений:

1. Анализ выполнения эссе по теме: «Мое отношение к успеху».

2. Факторы, влияющие на достижение успешности в профессиональной деятельности.

3. Профилактика профессиональных деформаций личности и деятельности.

4. Конструктивное разрешение кризисов профессионального становления.

5. Анализ стратегий выхода из кризиса. Развитие конструктивных стратегий выхода из кризиса.

**Практическое занятие по теме 7. Взаимодействие личности и профессиональной организации (2 часа)**

Задание: подготовить сообщение по одной из тем.

Примерная тематика сообщений:

1. Анализ выполнения практических заданий по теме: «Мои модели поведения в конфликте».

2. Профилактика конфликтов в организации.

3. Модели взаимодействия сотрудников в команде.

4. Анализ выполнения эссе по теме: «Моя профессиональная мотивация».

5. Деловые и ролевые игры командообразования.

6. Анализ результатов диагностики черт личности «Большая пятерка»

**6.2. Организация текущего контроля и промежуточной аттестации  
(очная форма обучения)**

| Темы занятий                                                 | Количество часов |       |                | Содержание самостоятельной работы                             | Формы контроля СРС                   |
|--------------------------------------------------------------|------------------|-------|----------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
|                                                              | Всего            | Аудит | Самост. работа |                                                               |                                      |
| 1. Человек как субъект саморазвития и своего жизненного пути | 6                | 2     | 4              | Проработка материалов лекции, выполнение практических заданий | Экспресс-опрос. Практическое задание |
| 2. Саморазвитие как специфическая деятельность               | 9                | 4     | 5              | Проработка материалов лекции, выполнение практических заданий | Экспресс-опрос. Практическое задание |
| 3. Стратегии определения жизненных целей                     | 8                | 2     | 6              | Проработка материалов лекции, выполнение                      | Экспресс-опрос. Практическое задание |

|                                                             |           |           |           |                                                                                                                             |                                                                            |
|-------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
|                                                             |           |           |           | практических заданий                                                                                                        |                                                                            |
| 4. Основы тайм менеджмента. Планирование и реализация целей | 12        | 6         | 6         | Проработка материалов лекции, выполнение практических заданий                                                               | Экспресс-опрос<br>Практическое задание. Ответ на практическом занятии      |
| 5. Траектория личностного и профессионального саморазвития  | 10        | 4         | 6         | Проработка материалов лекции и практического занятия. Подготовка к практическому занятию. Выполнение практических заданий   | Экспресс-опрос<br>Ответ на практическом занятии<br>Практическое задание    |
| 6. Проблемы личностного и профессионального развития.       | 10        | 4         | 6         | Проработка материалов лекции и практического занятия. Подготовка к практическим занятиям<br>Выполнение практических заданий | Экспресс-опрос.<br>Ответ на практических занятиях.<br>Практическое задание |
| 7. Взаимодействие личности и профессиональной организации   | 8         | 2         | 6         | Проработка материалов лекции и практических занятий. Подготовка к практическим занятиям<br>Выполнение практических заданий  | Экспресс-опрос.<br>Ответ на практических занятиях.<br>Практическое задание |
| 8. Подготовка к зачету, сдача зачета                        | 9         |           | 9         | Подготовка к зачету                                                                                                         | Ответ на устном зачете                                                     |
| <b>Всего</b>                                                | <b>72</b> | <b>24</b> | <b>48</b> | -                                                                                                                           | -                                                                          |

### 6.3. Организация текущего контроля и промежуточной аттестации (заочная форма обучения)

| Темы занятий                                                 | Количество часов |       |                | Содержание самостоятельной работы                                          | Формы контроля СРС                                                     |
|--------------------------------------------------------------|------------------|-------|----------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|                                                              | Всего            | Аудит | Самост. работы |                                                                            |                                                                        |
| 1. Человек как субъект саморазвития и своего жизненного пути | 8                | 2     | 6              | Проработка материалов лекции, выполнение практических заданий              | Экспресс-опрос.<br>Учебная дискуссия                                   |
| 2. Саморазвитие как специфическая деятельность               | 10               | -     | 10             | Анализ рекомендованных источников по теме, выполнение практических заданий | Экспресс-опрос.<br>Практическое задание                                |
| 3. Стратегии определения жизненных целей                     | 10               | 2     | 8              | Подготовка к практическим занятиям, выполнение практических заданий        | Экспресс-опрос.<br>Практическое задание, ответ на практическом занятии |
| 4. Основы тайм менеджмента. Планирование и реализация целей  | 10               | 2     | 8              | Подготовка к практическим занятиям, выполнение практических заданий        | Экспресс-опрос<br>Практическое задание, ответ на практическом          |

|                                                            |           |          |           |                                                                            |                                                           |
|------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
|                                                            |           |          |           |                                                                            | занятия                                                   |
| 5. Траектория личностного и профессионального саморазвития | 12        | 2        | 10        | Проработка материалов лекции, выполнение практических заданий              | Экспресс-опрос<br>Учебная дискуссия, практическое задание |
| 6. Проблемы личностного и профессионального развития.      | 10        | -        | 10        | Анализ рекомендованных источников по теме. выполнение практических заданий | Экспресс-опрос. практическое задание                      |
| 7. Взаимодействие личности и профессиональной организации  | 8         | -        | 8         | Анализ рекомендованных источников по теме, выполнение практических заданий | Экспресс-опрос. практическое задание                      |
| 8. Подготовка к зачету, сдача зачета                       | 4         |          | 4         | Подготовка к зачету                                                        | Ответ на устном зачете                                    |
| <b>Всего</b>                                               | <b>72</b> | <b>8</b> | <b>64</b> | -                                                                          | -                                                         |

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Основная литература:

1. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 320 с. — (Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-9979-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437869>

2. Милорадова, Н. Г. Психология саморазвития и самоорганизации в условиях учебно-профессиональной деятельности : учебное пособие для студентов магистратуры, обучающихся по направлению подготовки 38.04.02 Менеджмент / Н. Г. Милорадова, А. Д. Ишков. — М. : Московский государственный строительный университет, Ай Пи Эр Медиа, ЭБС АСВ, 2016. — 109 с. — ISBN 978-5-7264-1340-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/54678.html>

3. Основы саморазвития личности : учебно-методическое пособие для всех направлений подготовки. (Бакалавриат) / Л. Г. Бортникова, А. А. Ефимова, Н. А. Мишанкина, М. А. Плюснина. — Сургут : Сургутский государственный педагогический университет, 2016. — 164 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87015.html>

### Дополнительная литература:

1. Котова, С. С. Основы эффективной самоорганизации [Текст] : учебное пособие / С. С. Котова, О. Н. Шахматова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», Учреждение Рос. акад. образования «Урал. отд-ние». — Екатеринбург : РГППУ, 2010.

2. Котова, С. С. Самоорганизация учебно-профессиональной деятельности студентов [Текст] / С. С. Котова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГАОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т». — Екатеринбург : РГППУ, 2012.

3. Студент как субъект саморазвития и отношения к учебно-профессиональной деятельности / В. Г. Маралов, О. А. Воронина, Е. П. Киселева [и др.] ; под редакцией В. Г. Маралов. — М. : Академический Проект, Фонд «Мир», 2017. — 191 с. — ISBN 978-5-

8291-2552-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/36595.html>

4. Минюрова, С.А. Психология самопознания и саморазвития : учебник / С.А. Минюрова. — 2-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2016. — 480 с. — ISBN 978-5-9765-2231-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/74741>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### **Сетевые ресурсы:**

1. Энциклопедия психодиагностики [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.psylab.info>

2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

3. Единое окно доступа к информационным ресурсам [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://window.edu.ru/>

### **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Лекционная аудитория.
2. Компьютер (ноутбук).
3. Мультимедиапроектор.
4. Презентации к лекциям и практическим занятиям.
5. Программное обеспечение: Пакет офисных программ: Office Standard 2016 Russian OLP NL Academic Edition.