

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 10.11.2023 05:33:55
Уникальный программный ключ:
c914df807d771447164c08ee17f8e2f93dde816b

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

Рабочая программа учебной дисциплины

СГ. 07 Технология самоорганизация и саморазвития

Программа подготовки специалистов среднего звена
по специальности 49.02.01 Физическая культура

Нижний Тагил
2023

Программа пересмотрена и утверждена на заседании кафедры и физической культуры и спорта «22» февраля 2023 г., протокол № 6

Зав. кафедрой

Т.Н. Дейкова

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической комиссией ФСБЖ НТГСПИ(ф)РГППУ. Протокол от «22» февраля 2023 № 6.

Декан ФСБЖ

А.В. Неймышев

Составитель: кандидат псих. наук, доцент, доцент кафедры ПП

В.В. Дикова

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины	4
2. Результаты освоения учебной дисциплины	6
3. Структура и содержание учебной дисциплины	8
4. Условия реализации учебной дисциплины	19
5. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	21

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Программа учебной дисциплины СГ. 07 «Технологии самоорганизации и саморазвития» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 11 ноября 2022 г. N 968.

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины СГ.07 «Технологии самоорганизации и саморазвития» предназначена для ведения занятий со студентами очной формы обучения, осваивающими программу подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 49.02.01 Физическая культура.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Дисциплина СГ.07 «Технологии самоорганизации и саморазвития» входит в блок «Профессиональные дисциплины» социально-гуманитарного цикла программы подготовки специалиста среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура. Учебным планом предусмотрено изучение данной дисциплины на втором курсе (4 семестр).

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам 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.

1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка – 38 часов;

Обязательная аудиторная учебная нагрузка

пАТТ – 2 часа

Самостоятельная учебная нагрузка – 2 часа.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Применение данной программы направлено на формирование элементов основных видов профессиональной деятельности учителя физической культуры в части освоения соответствующих общих (ОК):

Код	Наименование результата обучения
ОК 4.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	38
Обязательная аудиторная нагрузка (всего)	36
в том числе	
лекционные занятия	26
практические занятия	10
ПАТТ	2
Форма отчетности	<i>диф. зачет в 4 семестре</i>

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Технологии самоорганизации и саморазвития»

Номер тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала; лабораторные и практические занятия; самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1.	2.	3.	4.
Тема 1. Человек как субъект саморазвития и своего жизненного пути	Лекционное занятие: 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.	4	1
Тема 2. Саморазвитие как специфическая деятельность	Лекционное занятие: 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.	4	2
	Практическое занятие Ценность и ограничения саморазвития. Самодиагностика личностного потенциала к самоуправлению и саморазвитию. Саморазвитие и личностный рост. Рефлексия. Формы рефлексии: ситуативная, ретроспективная, перспективная. Приемы рефлексии.	2	1
Тема 3. Стратегии определения жизненных целей	Практическое занятие 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	2	1

	целей. Методики постановки целей: ситуационный анализ, SMART-формула, «КЕДР».		
Тема 4. Основы таймменеджмента. Планирование и реализация целей	Лекционное занятие 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.	4	2
	Практическое занятие 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.	2	1
Тема 5. Индивидуальная траектория профессионально-личностного развития и особенности ее построения	Лекционное занятие: 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.	4	1
	Практическое занятие Условия профессионального саморазвития личности. Пути и способы саморазвития и самообразования в профессиональной деятельности. Психодиагностика мотивации, интеллекта и профессионально важных качеств личности.	2	1

Тема 6. Проблемы личностного и профессионального развития.	Лекционное занятие: 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.	6	2
Тема 7. Взаимодействие личности и профессиональной организации	Лекционное занятие: 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.	4	2
	Практическое занятие Модели поведения в конфликте. Модели взаимодействия сотрудников в команде. Теории мотивации персонала. Этапы создания команды, управление командой. Диагностика черт личности «Большая пятерка».	2	2
Всего по дисциплине		38	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «Основы обучения лиц с особыми образовательными потребностями».

Оборудование учебного кабинета: УМК учебной дисциплины (учебники, учебно-методические рекомендации, видеофильмы и т.п.).

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

4.2. информационное обеспечение обучения

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>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Оценочные средства составляются преподавателем самостоятельно при ежегодном обновлении банка средств. Количество вариантов зависит от числа обучающихся.

Код	Наименование результата обучения		
	Общие компетенции		
ОК.4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	Возможность быстро (по ключевым словам/словосочетаниям) и конкретно провести поиск и отбор необходимой информации посредством современных технологий, обосновать полноту и научность информации	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося при осуществлении профессиональной деятельности.