

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Астраханский государственный университет имени В. Н. Татищева»
(Астраханский государственный университет им. В. Н. Татищева)

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОПОП
М.М. Иолин

«04» апреля 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой педагогических
практик и сервисных индустрий
А. С. Джангазиева

«04» апреля 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«ОСНОВЫ САМОРАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ»

Составитель(и)

**Коренькина Т.Н., доцент, к.пед.н., доцент
кафедры ППСИ**

Согласовано с работодателями:

**Уманцев И.В., директор ООО
«Землеустройство»;
Еськова В.А., директор ГАУ АО «Центр
пространственной аналитики и развития
территорий»**

Направление подготовки /
специальность

05.03.03. Картография и геоинформатика

Направленность (профиль)
специализация ОПОП

Квалификация (степень)

бакалавр

Форма обучения

очная

Год приёма

2024

Курс

1 (по очной форме)

Семестр

2 (по очной форме)

Астрахань – 2024

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1. Целями освоения дисциплины (модуля) «Основы саморазвития личности» являются: создание организационно-педагогических условий для личностного роста студентов на основе развитой способности к самопознанию, рефлексии, самоанализу и самосовершенствованию; выработка у студентов способности осуществлять научный подход к определению содержания наиболее целесообразных приемов, форм методов, средств самосовершенствования и влияния на самого себя и воспитанников; формирование теоретических знаний в области педагогики, психологии и философии человека для решения практических проблем в сфере профессиональной деятельности; развитие умений в области обучения и взаимодействия в системе «человек – человек»; ознакомление с эффективными технологиями самовоспитания и саморазвития.

1.2. Задачи освоения дисциплины (модуля):

- формирование у студентов способности к рефлексии, обучение анализу различных сторон своего «Я»;
- изучение студентами своих индивидуальных особенностей, характера, темперамента, интересов, потребностей и способностей, ценностных ориентаций, уровня притязаний и самооценки личности;
- формирование у студентов способности оценить свои возможности на основе анализа материалов самопознания и требований учебной, а также будущей профессиональной деятельности;
- формирование у студентов умения корректировать саморазвитие, правильно выбирать стратегию личностного и профессионального роста, обучение студентов умению составлять программы личностного самосовершенствования;
- создание у студентов ориентировочной основы для исследования и понимания личности, формирование навыков анализа психологических и педагогических причин, лежащих в основе снижения эффективности деятельности;
- формирование мотивации к самопознанию и самоактуализации себя как личности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП

2.1. Учебная дисциплина (модуль) «Основы саморазвития личности», относится к части, формируемой участниками образовательных отношений (элективные дисциплины) 2 семестре.

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины (модуля) необходимы следующие знания, умения, навыки, формируемые школьным курсом.

Знания: основных этапов развития самосознания в теории и практике, в исторической перспективе, особенностей современного этапа образования; основных педагогических категорий, методов и логики педагогического исследования, особенностей его организации.

Умения: определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки

Навыки и (или) опыт деятельности: владеть навыками анализа психологических и педагогических причин, лежащих в основе снижения эффективности деятельности

2.3. Последующие учебные дисциплины (модули) и (или) практики, для которых необходимы знания, умения, навыки, формируемые данной учебной дисциплиной (модулем):

– «Философия», «Правовое регулирование профессиональной деятельности. антикоррупционное поведение», «Когнитивные технологии» и др.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Процесс освоения дисциплины (модуля) направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки / специальности:

а) универсальной (УК):

- Способен определить и реализовать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки (УК-6).

Таблица 1 – Декомпозиция результатов обучения

| Код компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | | |
|-----------------|---|---|--|--|
| | | Знать (1) | Уметь (2) | Владеть (3) |
| УК - 6 | УК - 6.1. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки | ИУК 6.1. Предусматривает возможные перспективы своей профессиональной карьеры; понимает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда. | ИУК 6.2. Применяет знания о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы; критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; анализировать потенциальные возможности и ресурсы среды для собственного развития. | ИУК 6.3. Владеет навыками реализации намеченных целей с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков. |

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины в соответствии с учебным планом составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

Трудоемкость отдельных видов учебной работы студентов очной формы обучения приведена в таблице 2.1.

Таблица 2.1. Трудоемкость отдельных видов учебной работы по формам обучения

| Вид учебной и внеучебной работы | для очной формы обучения |
|--|--------------------------|
| Объем дисциплины в зачетных единицах | 2 |
| Объем дисциплины в академических часах | 72 |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), в том числе (час.): | 36 |
| - занятия лекционного типа, в том числе: | - |
| - практическая подготовка (если предусмотрена) | - |
| - занятия семинарского типа (семинары, практические, лабораторные), в том числе: | 36 |
| - практическая подготовка (если предусмотрена) | - |
| - консультация (предэкзаменационная) | - |
| - промежуточная аттестация по дисциплине | - |
| Самостоятельная работа обучающихся (час.) | 36 |
| Форма промежуточной аттестации обучающегося | зачет – 2 семестр |

Таблица 2.2 – Структура и содержание дисциплины (модуля)

для очной формы обучения

| Раздел, тема дисциплины | Контактная работа, час. | | | | | | | СР, час. | Итого часов | Форма текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации [по семестрам] |
|--|-------------------------|-----------------|----|-----------------|--------|-----------------|-----------------------|----------|-------------|---|
| | Л | | ПЗ | | ЛР | | К Р / К П | | | |
| | Л | в т.ч. ПП | ПЗ | в т.ч. ПП | Л Р | в т.ч. ПП | | | | |
| Семестр 2. | | | | | | | | | | |
| Тема 1. Саморазвитие личности как педагогическая проблема: сущность, задачи, основы | | | 4 | | | | | 6 | 10 | Творческие задания, опросы |
| Тема 2. Личность: структура личности, парадоксы | | | 4 | | | | | 6 | 10 | Творческие задания, самотестирование, опросы |
| Тема 3. Резервы человеческой психики как базы саморазвития | | | 4 | | | | | 6 | 10 | Творческие задания, опросы |
| Тема 4. Самосознание личности: открытие 5«Я» (психическое развитие и формирование личности). | | | 8 | | | | | 6 | 14 | Творческие задания, самотестирование, опросы |
| Тема 5. Самопознание и | | | 8 | | | | | 6 | 14 | Творческие |

| Раздел, тема дисциплины | Контактная работа, час. | | | | | | | СР, час. | Итого часов | Форма текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации [по семестрам] |
|---|-------------------------|-----------------|-----------|-----------------|--------|-----------------|-----------------------|-------------|-------------|--|
| | Л | | ПЗ | | ЛР | | К Р / К П | | | |
| | Л | в т.ч. ПП | ПЗ | в т.ч. ПП | Л Р | в т.ч. ПП | | | | |
| самосознание личности как основа ее саморазвития | | | | | | | | | | задания, опросы |
| Тема 6. Самопрограммирование личности как необходимое условие саморазвития (или как составить программу самовоспитания) | | | 8 | | | | | 6 | 14 | Творческие задания, самотестирование, опросы |
| Консультации | | | | | | | | | - | |
| Контроль промежуточной аттестации | | | | | | | | | - | Зачет |
| ИТОГО за семестр: | - | - | 36 | - | | | | 36 | 72 | |
| Итого за весь период | - | - | 36 | - | | | | 36 | 72 | |

Таблица 3 – Матрица соотношения разделов, тем учебной дисциплины (модуля) и формируемых компетенций

| Раздел, тема дисциплины (модуля) | Кол-во часов | Код компетенции | Общее количество компетенций |
|--|--------------|-----------------|------------------------------|
| | | УК-6 | |
| Тема 1. Саморазвитие личности как педагогическая проблема: сущность, задачи, основы. | 10 | + | 1 |
| Тема 2. Личность: структура личности, парадоксы. | 10 | + | 1 |
| Тема 3. Резервы человеческой психики как база саморазвития. | 10 | + | 1 |
| Тема 4. Самосознание личности: открытие 5«Я» (психическое развитие и формирование личности). | 14 | + | 1 |
| Тема 5. Самопознание и самосознание личности как основа ее саморазвития | 14 | + | 1 |
| Тема 6. Самопрограммирование личности как необходимое условие саморазвития (или как составить программу самовоспитания). | 14 | + | 1 |
| Итого | 72 | | 1 |

Краткое содержание каждой темы дисциплины

Тема 1. Саморазвитие личности как педагогическая проблема: сущность, задачи, основы

Концептуально-понятийные основы курса. Личность как самоорганизующаяся система. Системный взгляд на процессы эволюции. Синергетические закономерности

качественных изменений. Принципиальные особенности механизма саморазвития личности. Взаимосвязь человека с окружающей средой. Потребности и желания человека. Потребность в эмоциональных контактах. Потребности индивида и интересы общества. Пассивное и активное познание. «Вечная незавершенность» зрелой личности.

Основные понятия темы: *человек как самоорганизующаяся система, самовоспитание, самоизлучение, принцип системности, эволюция и ее ход, мир, индивид, Человек, личность, сущность, принцип целостности, жизненное пространство человека.*

Тема 2. Личность: структура личности, парадоксы личности, горизонты (уровни) личности, фазы духовного развития личности

Человек как предмет познания. Основные характеристики жизненного пространства человека: целостность пространственно-временных координат; динамичность; направленное развитие; детерминация будущим; незавершенность, открытость для мира и себя. Общее понятие о личности. Соотношение понятий человек, индивид, субъект деятельности, личность, индивидуальность. Современные теории личности. «Я – концепция». Самопознание и саморазвитие личности. Эволюция и инволюция. Человек как микрокосм. Человек как мера всех вещей. Человек как духовная субстанция. Свойства человека. Представления о структуре человека. Родовые признаки человека. Цель Человека. Человек в культуре и Человек Культуры. Потребность быть личностью, потребность Человека в самоактуализации. Гуманистическая психология о человеке. Определение личности. Жизнь, душа и сознание. Потенциалы личности. Концепции социализации и развития личности. Парадоксальная система личности: антиномии, противоречия, фактор «X». Уровни развития человека.

Основные понятия темы: *экзистенция, дух, духовность, сущность, ноосфера, разум, материальное Я, социальное Я, Духовное Я, аксиология, символ, саморазвитие, культура, дихотомии, сознание*

Тема 3. Резервы человеческой психики как база саморазвития

Реализация потенциала личности в системе общественных отношений. Целенаправленное воспитание личности. Импрессионг. Образовательная система и саморазвитие личности. Общественная система и развитие личности. Внутренние возможности как база саморазвития человека. Активность психики человека – самоактуализация. Самоорганизация личности. Взрослый и активность ребенка. Сила психики. Психическая энергия. Пластичность мозга. Чувственный образ и активное управление психическим состоянием. Состояния человека. Фильтр био-логики и фильтр психо-логики. Осознание своего внутреннего состояния как путь к саморегуляции. Поведение человека и его уровни: ситуативное и личностное. Поведение и мотив. Управление поведением. Мудрое поведение и его принципы. Творение и сотворение себя как форма эволюции сознания. Определенность потребности. Деятельность и творчество. Творчество как критерий сущностного развития человека.

Основные понятия темы: *потенциал личности, воспитание личности, импрессионг, саморазвитие, деятельность, опредмечивание, активность, творчество, поведение, психическое состояние, пластичность, мудрое поведение, эволюция сознания.*

Тема 4. Самосознание личности: открытие «Я» (психическое развитие и формирование личности).

Что такое «Я». Развитие образа себя и самопониманию. Фазы развития образа себя. Воздействие на развитие Я и исправление его нарушений. Самопринятие себя. Критерии сформированной личности. Этапы формирования личности («первое» и «второе» рождение личности по А.Н. Леонтьеву). Стихийные механизмы формирования личности. Самосознание и его функции. Мотивы и мотивационная сфера личности. Изучение мотивов личности с целью понимания морально-психологической сущности личности. Понятие о

потребностях и ценностных ориентациях. Изучение собственных потребностей и ценностных ориентаций с целью самопознания и самосовершенствования личности. Направленность личности. Изучение мотивационной сферы личности с помощью методики «Мотивация к успеху» Т. Элерса. Определение доминирующей мотивации с помощью теста Юмористических фраз (ТЮФ). Советы и рекомендации студентам. Самооценка и уровень притязаний личности. Понятие о самооценке и уровне притязаний личности. Изучение самооценки и уровня притязаний личности. Определение возможностей психокоррекционной работы по установлению их адекватности. Несколько шагов к уверенности в себе. Понятие о способностях. Способности и задатки. Природа человеческих способностей. Понятие об интеллекте. Качественные стороны интеллекта (внимание, память, мышление, воображение, творчество). Методы изучения способностей и интеллекта. Работа над собой в плане развития способностей и интеллектуального роста.

Основные понятия темы: *образ Я, структура Я, глобальное Я, процессуальное Я, структурное Я, образ мира, фаза развития, фрустрация, самосовершенствование, доминирующая мотивация, самосознание, самопознание, самопринятие, самооценка, уровень притязаний, способность, задаток, интеллект, сознание, духовность.*

Тема 5. Самопознание и самосознание личности как основа ее саморазвития

Изучение эмоционально-аффективной сферы личности. Функции и виды эмоций. Стресс и его особенности. Ознакомление с состояниями, вызванными чрезмерной психофизиологической мобилизацией организма (фрустрация, агрессивность, тревожность). Определение уровня тревожности. Возможности психокоррекционной работы. Способы управления эмоциями. Определение коэффициента личностной и реактивной тревожности студентов с помощью методики Спилбергера-Ханина. Изучение личностной тревожности по методике Тейлора. Советы и рекомендации по психокоррекции. Изучение тревожности, фрустрированности, агрессивности и ригидности личности. Диагностика агрессивного поведения с помощью «Теста руки». Познание особенностей характера и темперамента. Эволюция представлений о темпераменте (Гиппократ, Э. Кречмер, У. Шелдон, К.Юнг, И.П. Павлов). Понятие о темпераменте и его типах. Характер и темперамент. Черты характера и отношения личности. Акцентуация черт характера. Диагностика темперамента с помощью методики EPQ Г.Ю. Айзенка. Определение взаимосвязи темперамента и характера. «Я» общающееся; «Я» чувствующее; «Я» в себе; «Я» вне меня; самоактуализация личности.

Основные понятия темы: *эмоции, аффекты, стресс и дистресс, тревожность, фрустрированность, психокоррекция, темперамент, тип, Я и мир, Я и Другой, Я и Я.*

Тема 6. Саморегуляция состояний как метод саморазвития личности.

Самопрограммирование личности как необходимое условие саморазвития (или как составить программу самовоспитания)

Состояния человека и технологии работы с ними. Что мы знаем о себе и других: сверхчувственное восприятие, чувство времени, биоритмы, шестое чувство, магнитное поле и мы. Феномен предчувствия. Интуиция. Внушение и самовнушение. Аутогенная тренировка. Медитация: как управлять собой. Гипноз и самогипноз. Как мы воспринимаем мир. Внимание и воображение. Гениальность. Диагностическая работа. Самодиагностика.

Человек, помоги себе сам. Технология достижения цели. Модель жизненной стратегии. Судьба. Рок. Жизнь и смерть. Творческая визуализация. Мета-программы. Эффективное поведение. Обуздание чувств и изменение установок. Моделирование стратегий успеха. Творческий подход к решению проблем. Как воспитывать себя. План преобразования себя в личность.

Комплексная программа по саморазвитию и психокоррекции личности. Понятие о личностном росте. Понятие о самосовершенствовании. Методы и приемы самовоспитания. Структура «Программы личностного роста».

Основные понятия темы: *цель, жизненная стратегия и судьба, визуализация, стратегия успеха, самовоспитание, самопрограммирование, само моделирование, самосовершенствование, состояние человека, биоритмы, аутогенная тренировка, гипноз, самогипноз, медитация, самодиагностика, самовнушение.*

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРЕПОДАВАНИЮ И ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Указания для преподавателей по организации и проведению учебных занятий по дисциплине (модулю)

Семинарские занятия по дисциплине проводятся с применением принципов творчества и командной работы, обучения равных равными, геймификации, визуализации, анализа текстов-источников, подготовки командных проектных заданий и др. Опрос проводится в устной форме индивидуально или в командах. Опрос предполагает развернутый ответ в пределах отведенного времени – не более 10 минут, и включает в себя также последующие вопросы со стороны других участвующих в семинаре студентов, наводящие вопросы руководителя семинара, а также вопросы студентов к преподавателю в случае затруднения в понимании сути проблемы.

5.2. Указания для обучающихся по освоению дисциплины (модулю)

Готовиться к семинарскому занятию можно индивидуально, или в составе команды.

Подготовка к опросу (практическим занятиям) предполагает внимательное изучение материала лекций, относящихся к данному семинарскому занятию, учебного материала по учебнику и учебным пособиям.

Тесты. Тесты – это система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний, обучающегося. Вопросы теста ориентированы на проверку компетенции «знание»:

Подготовка к выполнению тестовых заданий. Тестовые задания подготовлены на основе материала лекций, и материалов. Выполнение тестовых заданий помимо проверки знания преподавателем, также предоставляет студентам возможность самостоятельно контролировать уровень своих знаний, обнаруживать пробелы в знаниях и принимать меры по их ликвидации. Тестовые задания охватывают ключевые, основные вопросы теоретических и практических основ философии. В тестовых заданиях есть возможность выбора правильного ответа или нескольких правильных ответов из числа предложенных вариантов.

Доклад. Данная работа представляет собой составление студентами доклада для обсуждения между командами в форме дискуссии или индивидуально. Для этого самостоятельно выбирается конкретная тема (проблема) дискуссии, письменно разрабатывается план-конспект обсуждения с указанием разработанных вопросов, проблемных ситуаций.

Диспут. Это способ включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.

Подготовка к диспуту представляет собой проектирование командой студентов (или индивидуально) обсуждения в форме дискуссии. В этих целях студенту необходимо:

- определиться с темой дискуссии;
- выделить ключевую проблему (проблемы), соответствующие теме дискуссии;
- разработать вопросы, продумать проблемные ситуации (с использованием периодической, научной литературы, а также интернет-сайтов);
- разработать план-конспект обсуждения с указанием времени обсуждения, вопросов, вариантов ответов.

Эссе. Эссе – это средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария соответствующей дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

Подготовка к эссе. Тема творческого эссе связана с компетенцией, которую формирует философия. Эссе ориентировано на оценку умения обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария философии, делать выводы.

Требования к выполнению эссе: наличие собственной точки зрения и умение аргументировано ее отстаивать, ясность, структурированность и логическая последовательность изложения материала, оценивается глубина исследования проблемы и полнота раскрытия темы, творческий подход и оригинальность выводов, использование терминологического языка философии. Использование чужих текстов возможно только в виде цитат, которые выделяются кавычками и имеют ссылки на первоисточник. Эссе должно содержать список использованной литературы.

Командный проект. Проект – конечный продукт, получаемый в результате планирования и выполнения комплекса учебных и исследовательских заданий. Позволяет оценить умения обучающихся самостоятельно конструировать свои знания в процессе решения практических задач и проблем, ориентироваться в информационном пространстве и уровень сформированности аналитических, исследовательских навыков, навыков 9 практического и творческого мышления. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся. Подготовка к командному проекту. Команда студентов выбирает проблему для проекта и определяет, какое визуальное средство может передать эту проблему в наиболее адекватной форме (фото, рисунки). При реализации проекта обязательно составляется презентация и комментарий. Презентация и комментарий к визуальному средству представляется перед другими командами. Возможна дискуссия в виде вопросов и ответов, а также оценивающего комментария со стороны других команд.

Подготовка к экзамену. К экзамену необходимо готовиться целенаправленно и систематически. Необходимо в самом начале учебного курса ознакомиться с программой дисциплины, перечнем знаний, умений и навыков, которыми студент должен владеть, тематическими планами лекций, семинарских занятий, контрольными заданиями, учебником, учебно-методическими пособиями, электронными ресурсами и списком вопросов к экзамену. Систематическое выполнение учебной работы на лекциях и семинарских занятиях позволяет успешное освоение дисциплины и создание достаточной базы для сдачи экзамена

Таблица 4 – Содержание самостоятельной работы обучающихся

| Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение | Кол-во часов | Форма работы |
|--|--------------|---|
| Тема 1 Саморазвитие личности как педагогическая проблема: сущность, задачи, основы | 6 | Письменная работа «Саморазвитие личности как педагогическая проблема» |
| Тема 2. Личность: структура личности, парадоксы личности, горизонты (уровни) личности, фазы духовного развития личности | 6 | Презентация на тему «Личность: структура личности, парадоксы личности, горизонты (уровни) личности, фазы духовного развития личности». 2. Групповая дискуссия на платформе Moodle на тему «Проблемы духовного развития |

| Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение | Кол-во часов | Форма работы |
|---|--------------|--|
| | | личности в современном мире». Обсуждение способов решения данной проблемы. |
| Тема 3. Резервы человеческой психики как база саморазвития | 6 | Конспект 3-х научных статей на тему «Резервы человеческой психики как база саморазвития» |
| Тема 4. Самосознание личности: открытие «Я» (психическое развитие и формирование личности). | 6 | Анализ понятия «Самосознание личности» (в таблице); Сбор и систематизация материала по теме «Психическое развитие и формирование личности» |
| Тема 5. Самопознание и самосознание личности как основа ее саморазвития. | 6 | Визуализация материала по теме. Обзор материала из интернет-источников о практике самопознание. |
| Тема 6. Саморегуляция состояний как метод саморазвития личности. Самопрограммирование личности как необходимое условие саморазвития (или как составить программу самовоспитания) | 6 | Моделирование программы самовоспитания. |

5.3. Виды и формы письменных работ, предусмотренных при освоении дисциплины (модуля), выполняемые обучающимися самостоятельно

Для выполнения всех видов письменных работ по дисциплине на занятиях и дома обучающимся рекомендуется иметь рабочую тетрадь. Все письменные домашние задания выполняются по учебникам, указанным в перечне основной и дополнительной литературы для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

Творческое задание/проект предполагает проверку знаний по изученной теме. Творческое задание/проект позволяет совершенствовать умения студентов анализировать научную литературу; укрепляет научные основы социально-педагогических исследований; развивает способность студентов к профессиональной рефлексии, актуализирует стремление к личностному и профессиональному росту.

Для подготовки к творческому заданию/проекту внимательно изучите материал лекции, конспект семинара, дополнительную литературу, выучите термины из Словаря по данной теме. В ходе проведения творческой работы Вам необходимо дать развернутое письменное собственное мнение по заданной проблематике, объемом не более 2 страниц.

Творческое задание/проект должна быть выполнена в редакторе Microsoft Word. Необходимо выполнение следующих параметров: отступы справа, слева, сверху, снизу – 2 см., шрифт – Times New Roman, 12. Творческая работа присылается преподавателю по электронной почте в соответствии со сроком, указанным в рабочем плане студента. Творческая работа, не выполненная в срок, оценивается в 50 баллов.

Эссе. Эссе предполагает написание творческой работы, тема которой связана с формируемой компетенцией. Эссе представляет собой средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария, применяемых при исследовании духовно-нравственных проблем, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме. Контрольная работа.

Контрольная работа – это средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу. Контрольная работа

проводятся дважды, и включает в себя тематику пройденного до этого учебного материала. Вопросы контрольной работы ориентированы на проверку компетенций «умение» и «навыки»:

Подготовка к контрольной работе предполагает внимательное чтение лекционного материала, а также материала учебника и учебно-методических пособий, предложенных преподавателем. Вопросы контрольной работы предполагают необходимость подведения аналитических итогов семинарской работы и выполнения тестовых заданий.

Конспект. Вид письменной работы, где прослеживается строгая логическая последовательность в расположении материала, четко видны причинно- следственные связи, главное должно быть выделено цветом, шрифтом и т.п. Приветствуется изложение материала в форме графических схем и таблиц.

Подготовка к зачету

Зачет – является итоговой формой оценивания знаний студента по всему курсу изученной дисциплины. Зачет проводится в письменной форме, очно. Для подготовки к зачету понадобится материал курса лекций, конспекты практических занятий, словарь терминов. При высоком уровне подготовки к практическим занятиям и составлении конспектов дополнительной литературы к каждой теме, можно избежать обращения к дополнительным источникам знаний при подготовке к зачету. Пользование конспектом или другими носителями информации на зачете строго запрещено.

Итоговая оценка по дисциплине будет учитывать результаты творческих работ, тестирования и зачета.

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

6.1. Образовательные технологии

В рамках изучения дисциплины применяются образовательные и информационные технологии, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

При реализации различных видов учебной работы используются разнообразные формы учебных занятий: лекционные занятия, самостоятельная работа и тестирование.

На лекциях излагаются ключевые темы курса, дается схема всего курса, обозначаются и устанавливаются вопросы и разделы для самостоятельной проработки.

Одной из форм проведения занятий является групповое обсуждение. Групповое обсуждение – это один из методов дискуссии по какой-либо проблеме, позволяющий определить полный список мнений всех участников, а также возможные способы и средства достижения цели, поиск общего коллективного решения оговариваемого вопроса. Каждый обучающийся имеет возможность высказать свое личное мнение, отыскать различные подходы к решению вопроса и обеспечить разностороннее видение предмета.

Учебные занятия по дисциплине проводятся с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) интерактивном взаимодействии обучающихся и преподавателя в режимах on-line: видеолекций, лекций-презентаций, видеоконференции, собеседования в режиме чат, форума, чата, выполнения виртуальных работ.

Таблица 5 – Образовательные технологии, используемые при реализации учебных занятий

| Раздел, тема дисциплины (модуля) | Форма учебного занятия | | |
|---|-------------------------|-----------------------------------|-------------------------|
| | Лекция | Практическое занятие, семинар | Лабораторная работа |
| Тема 1 Саморазвитие личности как педагогическая проблема: сущность, задачи, основы | <i>Не предусмотрено</i> | <i>Творческие задания, опросы</i> | <i>Не предусмотрено</i> |

| | | | |
|---|-------------------------|---|-------------------------|
| Тема 2. Личность: структура личности, парадоксы личности, горизонты (уровни) личности, фазы духовного развития личности | <i>Не предусмотрено</i> | <i>Творческие задания, самотестирование, опросы</i> | <i>Не предусмотрено</i> |
| Тема 3. Резервы человеческой психики как база саморазвития | <i>Не предусмотрено</i> | <i>Творческие задания, опросы</i> | <i>Не предусмотрено</i> |
| Тема 4. Самосознание личности: открытие «Я» (психическое развитие и формирование личности). | <i>Не предусмотрено</i> | <i>Творческие задания, самотестирование, опросы</i> | <i>Не предусмотрено</i> |
| Тема 5. Самопознание и самосознание личности как основа ее саморазвития. | <i>Не предусмотрено</i> | <i>Творческие задания, опросы</i> | <i>Не предусмотрено</i> |
| Тема 6. Саморегуляция состояний как метод саморазвития личности. Самопрограммирование личности как необходимое условие саморазвития (или как составить программу самовоспитания) | <i>Не предусмотрено</i> | <i>Творческие задания, самотестирование, опросы</i> | <i>Не предусмотрено</i> |

6.2. Информационные технологии

При реализации различных видов учебной и внеучебной работы:

- использование виртуальной обучающей среды (LMS Moodle «Электронное образование») или иных информационных систем, сервисов и мессенджеров;
- использование электронных учебников и различных сайтов как источников информации;
- использование возможностей интернета в учебном процессе (использование сайта преподавателя (рассылка заданий, предоставление выполненных работ, ответы на вопросы, ознакомление обучающихся с оценками и т. д.);
- использование возможностей электронной почты преподавателя;
- использование средств представления учебной информации (электронных учебных пособий и практикумов, применение новых технологий для проведения очных (традиционных) лекций и семинаров с использованием презентаций и т. д.);

6.3. Программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

6.3.1. Программное обеспечение

| | |
|---|--|
| Adobe Reader | Программа для просмотра электронных документов |
| Платформа дистанционного обучения LMS Moodle | Виртуальная обучающая среда |
| Mozilla FireFox | Браузер |
| Microsoft Office 2013, Microsoft Office Project 2013, Microsoft Office Visio 2013 | Пакет офисных программ |
| 7-zip | Архиватор |
| Microsoft Windows 7 Professional | Операционная система |

| | |
|-----------------------------|---|
| Kaspersky Endpoint Security | Средство антивирусной защиты |
| Google Chrome | Браузер |
| Notepad++ | Текстовый редактор |
| OpenOffice | Пакет офисных программ |
| Opera | Браузер |
| VLC Player | Медиапроигрыватель |
| WinDjView | Программа для просмотра файлов в формате DJV и DjVu |

6.3.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Перечень электронно-библиотечных систем (ЭБС)

| Учебный год | Наименование современных профессиональных баз данных, информационных справочных систем |
|---|---|
| 2024/2025 | Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARK SQL НПО «Информ-систем». https://library.asu.edu.ru |
| | Электронный каталог «Научные журналы АГУ»: http://journal.asu.edu.ru/ |
| | Универсальная справочно-информационная полнотекстовая база данных периодических изданий ООО «ИВИС». http://dlib.eastview.com |
| | Электронно-библиотечная система elibrary. http://elibrary.ru |
| | Корпоративный проект Ассоциации региональных библиотечных консорциумов (АРБИКОН) «Межрегиональная аналитическая роспись статей» (МАРС) - сводная база данных, содержащая полную аналитическую роспись 1800 названий журналов по разным отраслям знаний. Участники проекта предоставляют друг другу электронные копии отсканированных статей из книг, сборников, журналов, содержащихся в фондах их библиотек. http://mars.arbicon.ru |
| | Электронно-библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента». Многопрофильный образовательный ресурс «Консультант студента» является электронной библиотечной системой, предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Каталог в настоящее время содержит около 15000 наименований. www.studentlibrary.ru . Регистрация с компьютеров АГУ |
| Электронная библиотечная система издательства ЮРАЙТ, раздел «Легендарные книги». www.biblio-online.ru | |
| Электронная библиотечная система IPRbooks. www.iprbookshop.ru | |

Профессиональные базы данных, информационные справочные системы:

Универсальная справочно-информационная полнотекстовая база данных периодических изданий ООО «ИВИС»

<http://dlib.eastview.com>

Имя пользователя: AstrGU

Пароль: AstrGU

Электронные версии периодических изданий, размещённые на сайте информационных ресурсов

www.polpred.com

Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARK SQL НПО «Информсистем»

<https://library.asu.edu.ru/catalog/>

Электронный каталог «Научные журналы АГУ»

<https://journal.asu.edu.ru/>

Корпоративный проект Ассоциации региональных библиотечных консорциумов (АРБИКОН) «Межрегиональная аналитическая роспись статей» (МАРС) – сводная база данных, содержащая полную аналитическую роспись 1800 названий журналов по разным отраслям знаний. Участники проекта предоставляют друг другу электронные копии отсканированных статей из книг, сборников, журналов, содержащихся в фондах их библиотек.

<http://mars.arbicon.ru>

Справочная правовая система КонсультантПлюс.

Содержится огромный массив справочной правовой информации, российское и региональное законодательство, судебную практику, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты нормативных правовых актов, международные правовые акты, правовые акты, технические нормы и правила.

<http://www.consultant.ru>

Единое окно доступа к образовательным ресурсам

<http://window.edu.ru>

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

<https://minobrnauki.gov.ru>

Министерство просвещения Российской Федерации

<https://edu.gov.ru>

Федеральное агентство по делам молодежи (Росмолодёжь)

<https://fadm.gov.ru>

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор)

<http://obrnadzor.gov.ru>

Сайт государственной программы Российской Федерации «Доступная среда»

<http://zhit-vmeste.ru>

Российское движение школьников

<https://рдш.рф>

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

7.1. Паспорт фонда оценочных средств

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Основы саморазвития личности» проверяется сформированность у обучающихся компетенций, указанных в разделе 3 настоящей программы. Этапность формирования данных компетенций в процессе освоения образовательной программы определяется последовательным освоением дисциплин (модулей) и прохождением практик, а в процессе освоения дисциплины (модуля) – последовательным достижением результатов освоения содержательно связанных между собой разделов, тем.

Таблица 6 – Соответствие разделов, тем дисциплины (модуля), результатов обучения по дисциплине (модулю) и оценочных средств

| Контролируемый раздел, тема дисциплины (модуля) | Код контролируемой компетенции | Наименование оценочного средства |
|---|--------------------------------|--|
| Тема 1 Саморазвитие личности как педагогическая проблема: сущность, задачи, основы | УК-6 | Творческие задания, опросы |
| Тема 2. Личность: структура личности, парадоксы личности, горизонты (уровни) личности, фазы духовного развития личности | УК-6 | Творческие задания, самотестирование, опросы |
| Тема 3. Резервы человеческой психики как база саморазвития | УК-6 | Творческие задания, опросы |
| Тема 4. Самосознание личности: открытие «Я» (психическое развитие и формирование личности). | УК-6 | Творческие задания, самотестирование, опросы |
| Тема 5. Самопознание и самосознание личности как основа ее саморазвития. | УК-6 | Творческие задания, опросы |
| Тема 6. Саморегуляция состояний как метод саморазвития личности. Самопрограммирование личности как необходимое условие саморазвития (или как составить программу самовоспитания) | УК-6 | Творческие задания, самотестирование, опросы |

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Таблица 7 – Показатели оценивания результатов обучения в виде знаний

| Шкала оценивания | Критерии оценивания |
|----------------------------|---|
| 5 «отлично» | демонстрирует глубокое знание теоретического материала, умение обоснованно излагать свои мысли по обсуждаемым вопросам, способность полно, правильно и аргументированно отвечать на вопросы, приводить примеры |
| 4 «хорошо» | демонстрирует знание теоретического материала, его последовательное изложение, способность приводить примеры, допускает единичные ошибки, исправляемые после замечания преподавателя |
| 3 «удовлетворительно» | демонстрирует неполное, фрагментарное знание теоретического материала, требующее наводящих вопросов преподавателя, допускает существенные ошибки в его изложении, затрудняется в приведении примеров и формулировке выводов |
| 2 «неудовлетворительно» | демонстрирует существенные пробелы в знании теоретического материала, не способен его изложить и ответить на наводящие вопросы преподавателя, не может привести примеры |

Таблица 8 – Показатели оценивания результатов обучения в виде умений и владений

| Шкала оценивания | Критерии оценивания |
|------------------|---|
| 5 «отлично» | демонстрирует способность применять знание теоретического материала при выполнении заданий, последовательно и правильно выполняет задания, умеет обоснованно излагать свои мысли и делать необходимые |

| Шкала оценивания | Критерии оценивания |
|----------------------------|--|
| | Выводы |
| 4 «хорошо» | демонстрирует способность применять знание теоретического материала при выполнении заданий, последовательно и правильно выполняет задания, умеет обоснованно излагать свои мысли и делать необходимые выводы, допускает единичные ошибки, исправляемые после замечания преподавателя |
| 3 «удовлетворительно» | демонстрирует отдельные, несистематизированные навыки, испытывает затруднения и допускает ошибки при выполнении заданий, выполняет задание по подсказке преподавателя, затрудняется в формулировке выводов |
| 2 «неудовлетворительно» | не способен правильно выполнить задания |

7.3. Контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю)

Тема 1 Саморазвитие личности как педагогическая проблема: сущность, задачи, основы

Творческие задания № 1

1. Обобщите, как вы понимаете "творческое саморазвитие" применительно к самому себе? Выделите приоритетные направления творческого саморазвития.
2. Напишите философский трактат "Смысл и цель моей жизни".
3. Из ниже перечисленных заданий выберите то, что вас больше всего заинтересует и, изучив соответствующую литературу, напишите:
 - а) Принципы и правила творческого саморазвития А. П. Чехова.
 - б) Принципы и правила творческого саморазвития Н. К. Рериха.
 - в) Принципы и правила творческого саморазвития любой, интересной я вас, личности.
4. Проведите небольшое исследование и напишите доклад на одну из следующих тем:
 - а) Что дает "Библия" для вашего духовно-творческого саморазвития?
 - б) Что дает "Коран" для вашего духовно-творческого саморазвития?
 - в) Что дает буддизм для вашего духовно-творческого саморазвития?
5. Составьте (на выбор) принципы и правила (в форме "нравственного кодекса"): врача, учителя, менеджера, бизнесмена, для лиц любой другой близкой для вас профессии. Обсудите их на одном из занятий.
6. Составьте (на выбор) принципы и правила (в форме "нравственного кодекса"): сына (дочери, друга, подруги).
7. Напишите сочинение-размышление на одну из тем:
 - Что я люблю и что ненавижу.
 - Моя любимая книга.
 - Мои увлечения, мое хобби.
 - Добро и зло... По каким критериям я их оцениваю.
 - Что для меня важнее: быть... или иметь?
8. Обоснуйте, если это возможно, проведите дискуссию на тему:
 - Личностью не рождаются, личностью становятся.
 - Как жить, чтобы остаться непобежденным?
9. Презентация-рассказ о вашей любимой книге на философскую тему.
10. Напишите рецензию-доклад на одну из книг:
 - В. Франкл. "Человек в поисках смысла". - М., "Прогресс", 1990.
 - Э. Фромм. "Иметь или быть". - М., "Прогресс", 1990

11. Проведите дискуссию на тему: "Что я ценю в людях и в жизни?" После проведения дискуссии предложите каждому члену группы назвать 10 качеств, которые каждый оценивает особенно высоко, а также 10 наиболее значимых компонентов, качеств жизни. После этого полученный материал систематизируйте и ранжируйте.

Опросы...

- Как я понимаю, в чем смысл моей жизни?
- Каковы мои приоритетные цели жизни?
- Какие творческие способности и другие личностные качества мне необходимо развивать?
- Что мне делать в плане образования и самообразования?
- Какие я вижу в своей жизни проблемы и трудности? Как их преодолеть?
- На какие принципы и правила мне необходимо опираться, чтобы достичь своих целей?

Тема 2. Личность: структура личности, парадоксы личности, горизонты (уровни) личности, фазы духовного развития личности

Творческие задания

1. Напишите сочинение на одну из тем:
 - "Счастливыми не рождаются".
 - "Творческую личность повредить нельзя".
2. Проведите в группе конкурс на лучший научно-фантастический рассказ по одной из трех тем:
 - Встреча с инопланетянами...
 - Россия 2050 года.
 - Изобретатель эликсира против конфликтов и войн...
3. Проанализируйте и перечислите приемы творческой фантазии, использованные:
 - в сказках А. С. Пушкина,
 - в сказках английского писателя Льюиса Кэрролла "Алиса в стране чудес" и "Алиса в Зазеркалье".
4. Проведите в группе конкурс на лучший афоризм. Для этого всей группе дается задание закончить начатые предложения:
 - a. Наивысшее назначение человека - это...
 - b. Самое главное в жизни -...
 - c. Человек обречен быть счастливым, если...
 - d. Быть свободным - это...
 - e. Человек достигает вершины творчества, если...
 - f. Когда я смотрю на звездное небо...
 - g. Красота спасет мир, если...
 - h. Человек только тогда может называться человеком, когда...
 - i. Самый нечестный человек тот, который...
 - j. Смысл творчества и творческих усилий человека не только в том, чтобы...
5. Прочитайте книгу Ли Якокка "Карьера менеджера" и сформулируйте принципы и правила жизни конкурентоспособной личности.
6. Проведите хронометраж вашего времени в течение недели. Оцените степень рациональности его распределения. Какой процент времени в течение дня вы расходуете на творческое саморазвитие?
7. Задания-темы для психолого-педагогических микроисследований и последующих докладов:
 - Самоорганизация досуга.
 - Как жить, чтобы быть счастливым?

• О саморазвитии чувства юмора и остроумия.
 г) Как читать человека словно книгу (о взаимосвязи между одеждой, манерами поведения, привычками и внутренним миром человека)?

- О культуре чтения и скорочтении.
- Как вести дискуссию, спор?
- Как выйти из стрессовой ситуации?
- Самосовершенствование... в любви.
- Что значит быть свободным?
- Мои стратегии творческой самореализации.

8. Игра-конкурс "Девиз жизни".

Дается 5-7 минут времени и каждый член группы должен продумать и обосновать "Девиз жизни". Затем каждый девиз оценивается, например, по пятибальной шкале. Далее сравнивается суммарное число баллов, которое набирает каждый девиз и на основе рейтинга устанавливается 1, 2, 3 – места

Самотестирование

Тест "Я - концепция творческого саморазвития"

Особенностью предлагаемого теста является то, что вы должны осмыслить, понять и оценить самого себя с позиции прошлого, настоящего и будущего. Под прошлым имеется в виду то, какими вы были 3-4 года назад. Под будущим имеется в виду то, каким и кем вы себя видите, представляете через 3-4 года в будущем. Под настоящим имеется в виду то, что вы представляете собой сегодня, по крайней мере, в последний месяц. Чем интересен и ценен предлагаемый тест?

После того, как вы письменно ответите на все вопросы таблицы 2, вы должны оценить степень и характер вашего саморазвития по следующим критериям:
 "+1" - отмечается существенный прогресс в саморазвитии,
 "0" - остановленное саморазвитие, т. е. саморазвития практически не отмечается,
 "-1" - отмечается регресс, т. е. явное ухудшение в плане вашего саморазвития.

По результатам тестирования необходимо просчитать, сколько баллов вы набрали и соотнести их с таблицей 1.

Особенности вашей «Я – концепции»

| Показатели | интерпретация |
|-------------|---------------------------------|
| от -1 до -3 | низкий уровень регресса |
| - 4 до - 6 | средний уровень регресса |
| -7 до - 9 | высокий уровень регресса |
| - 10 до -12 | очень высокий уровень регресса |
| 0 | остановленное саморазвитие |
| 0 | низкий уровень прогресса |
| 4 до 6 | средний уровень прогресса |
| 7 до 9 | высокий уровень прогресса |
| 10 до 12 | очень высокий уровень прогресса |

опросы

- Каковы основные характеристики жизненного пространства человека?
- Как соотносятся понятия: человек, индивид, субъект деятельности, личность, индивидуальность?
- В чем сущность современных теорий личности

Тема 3. Резервы человеческой психики как база саморазвития

Творческие задания

- Дать письменную характеристику своего динамического и идеального «Я»
- Составить таблицу признаков эмоциональных состояний

Опросы...

- Каковы основные характеристики самоорганизации жизненного пространства человека?
- Как соотносятся образовательная система и саморазвитие личности.?
- В чем сущность управления поведением?

Тема 4. Самосознание личности: открытие «Я» (психическое развитие и формирование личности).*Творческие задания*

- Изучите собственные потребности и ценностные ориентации с целью самопознания и самосовершенствования личности.
- Изучение мотивационной сферы личности с помощью методики «Мотивация к успеху» Т. Элерса. Определение доминирующей мотивации с помощью теста Юмористических фраз (ТЮФ).

самотестирование

| Вопросы для размышления и ответа | «Я-концепция» в прошлом" | «Я-концепция» сегодня | «Я-концепция» в будущем | Степень и хар-р самораз. «Я-концепции» |
|--|--------------------------|-----------------------|-------------------------|--|
| 1. Мои приоритетные цели или чего я добивался, добиваюсь и планирую добиться в будущем? 2. Каковы мои увлечения, творческие интересы? 3. Как бы я оценил уровень моих творческих способностей (по 9-ти балльной шкале) к виду деятельности, которая представляет для меня наибольший интерес? 4. Что я ценил, ценю и думаю, что буду ценить людях? 5. Какие личностные качества мне удалось удается или думаю, что еще удастся усовершенствовать? 6. Какие я допускал ошибки и какие ошибки я бы не хотел совершить в будущем? 7. Через какие творческие дела я проявил себя в прошлом, стремлюсь реализовать себя сейчас и в чем планирую реализовать себя в будущем? 8. Каковы мои успехи, творческие достижения? 9. Каковы мои типичные проблемы и трудности? | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| 10. Как я их преодолевал, преодолеваю и планирую преодолевать? | | | | |
| 11. Каковы мои три главных принципа или правила жизни? | | | | |
| 12. В чем я видел и вижу смысл своей жизни? | | | | |

опросы

- Каковы основные характеристики фаз развития образа себя?
- Охарактеризуй этапы формирования личности («первое» и «второе» рождение личности по А.Н. Леонтьеву)?
- В чем сущность самосознания и его функции?

Тема 5. Самопознание и самосознание личности как основа ее саморазвития.*Творческие задания*

- Определите коэффициент личностной и реактивной тревожности студентов группы с помощью методики Спилберга-Ханина.
- Изучите личностную тревожность по методике Тейлора.
- Сформулируйте советы и рекомендации по психокоррекции.

Опросы...

- Охарактеризуйте эмоционально-аффективную сферу личности.
- Каковы функции и виды эмоций.
- Каковы признаки состояний, вызванными чрезмерной психофизиологической мобилизацией организма (фрустрация, агрессивность, тревожность).

Тема 6. Саморегуляция состояний как метод саморазвития личности. Самопрограммирование личности как необходимое условие саморазвития (или как составить программу самовоспитания)

Творческие задания

1. Игра "Телефон доверия".

Игроки разбиваются на три команды: а) команда специалистов, сидящая у телефона доверия; б) команда желающих позвонить по телефону доверия и спросить о своих проблемах или как поступить в той или иной ситуации; в) команда, которая оценивает качество ответов. После 10-ти вопросов-ответов команды меняются местами. По суммарному числу оценок за 10 вопросов и ответов определяется победитель.

2. Игра "Пресс-конференция" на тему "Мои стратегии творческого саморазвития".

Один из членов группы садится в центр, другие по очереди задают ему вопросы по проблемам творческого саморазвития. Затем другой член группы садится в центр и т. Д

3. Опираясь на синектические методы генерирования новых идей, проведите эвристическую игру на темы

- Как интенсифицировать изучение английского языка?
- Как жить, чтобы быть счастливым?
- Как поднять уровень своего творческого потенциала!
- На любую из тем, которая вас интересует.

4. Игра "Нестандартные ситуации – нестандартные решения".

Группа разбивается на три команды:

- генерирующая стандартные ситуации;
- генерирующая идеи и предложения выхода из нестандартной ситуации;
- команда экспертов, ставящая оценки и первой, и второй группе (например, по пятибалльной шкале).

В качестве примера нестандартной ситуации может быть

- Вы становитесь жертвой рэкетира, который требует от вас очень большую сумму денег..., иначе грозит вам расправой;
- Вы оказались без работы, но вы выиграли очень крупную сумму...
- Вы встретились с инопланетянином... и т.д., и т.п.

самотестирование

Для разработки "Я - концепции творческого саморазвития" также важно, насколько вы объективно оцениваете себя. Для того, чтобы ответить на вопрос: какой я? рекомендуется соотнести то, как вы оцениваете самого себя и как вас оценивают другие?

Сравнивая эти результаты, вы можете обнаружить один из трех следующих вариантов:

- а) вы недооцениваете себя;
- б) вы переоцениваете себя;
- в) вы объективно оцениваете свои способности и личностные качества.

В процессе разработки "Я - концепции творческого саморазвития" большое значение имеет осмысление, самосознание того, в рамках какой культуры человек осуществляет свою жизнедеятельность. Поскольку мы, россияне, принадлежим к евроазиатской культуре, то у нас есть устремленность к синтезу европейской и азиатской культур.

При разработке "Я концепции творческого саморазвития" мы вам также советуем, сталкиваясь с любым новым для вас фактом, явлением, мысленно ответить на следующие вопросы:

- Что здесь принципиально нового?
- А как было раньше?
- А как это в других странах?
- А что в связи с этим меня ожидает в будущем?
- Нравственно и желательно ли это, полезно или вредно?
- Что из этого я могу извлечь для себя, для своего саморазвития, для улучшения своей жизни и жизни окружающих?

Также следует иметь в виду, что "Я - концепция" должна быть предметом ваших размышлений, к которому вы будете возвращаться неоднократно. В связи с этим будет уместным напомнить слова Альберта Эйнштейна, который на вопрос о том, как делаются великие открытия и как стать знаменитым, любил отвечать так: "Возьмите какое-либо явление и подумайте о нем лет эдак пять, и тогда обязательно станете знаменитым". В этой шутке гениального Эйнштейна заключена гениальная мысль о том, чтобы что-то сделать существенное в жизни, необходимо:

- Иметь точную ориентацию на проблему, которую вы хотите решить.
- Постоянно, длительно, шаг за шагом, искать новые подходы, методы, средства для ее решения.

Итак, при разработке "Я - концепции творческого саморазвития" вы должны ответить на вопросы теста, и осмыслив его результаты, окончательно ответить для себя на следующие вопросы:

- Как я понимаю, в чем смысл моей жизни?
- Каковы мои приоритетные цели жизни?
- Какие творческие способности и другие личностные качества мне необходимо развивать?
- Что мне делать в плане образования и самообразования?
- Какие я вижу в своей жизни проблемы и трудности? Как их преодолеть?
- На какие принципы и правила мне необходимо опираться, чтобы достичь своих целей?

опросы

1. Определить уровень одобрения себя (Зюзько М., С. 104).
2. Сделайте письменный самоанализ: «Я и Другой», «Я и мир».
3. Дать письменный самоанализ: «Мое волевое Я», определите свое призвание
4. Прочитайте стихотворение и напишите эссе о своих впечатлениях, связав их со своей жизнедеятельностью, мировосприятием, мироощущением и миропониманием.

Перечень вопросов и заданий, выносимых на зачет

1. Саморазвитие личности: сущность, закономерности, задачи. Личность: структура личности.
2. Личность: парадоксы личности, горизонты (уровня) личности.
3. Стадии духовного развития личности (формы саморазвития).
4. Самосознание личности: открытие «Я».
5. Понятие «Я» и его сущность.
6. «Я» общающееся. Общение и развитие личности.
7. Человек - текст и его прочтение.
8. «Я» чувствующее. Эмоции в жизни человека.
9. Способы выражения чувств. Эмпатийные способности человека и их развитие.
10. «Я» в себе. Духовный мир человека
11. Мировоззрение и человек
12. «Я» вне себя. Человек и мир.
13. Всесторонность и многогранность личности (границы «Я»).
14. Открытие и принятие себя и другого: социальная перцепция.
15. Самоактуализация личности как осуществление себя.
16. Самопрограммирование личности как необходимое условие саморазвития.
17. Саморегуляция состояний как метод развития личности.
18. Волевые параметры личности.
19. Структура «Я».
20. Самопознание личности. Методы самопознания.
21. Самовоспитание в развитии личности. Средства самовоспитания.
22. Педагогические основы самовоспитания.
23. Педагог и ученик: проблемы самовоспитания.
24. Личность и духовный (тонкий) мир.

Таблица 9 – Примеры оценочных средств с ключами правильных ответов

| № п/п | Тип задания | Формулировка задания | Правильный ответ | Время выполнения (в минутах) |
|--|-------------------------------|---|------------------------------------|------------------------------|
| Код и наименование проверяемой компетенции | | | | |
| УК-6. Способен определить и реализовать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки | | | | |
| 1. | Задание закрытого типа | Совокупность всех представлений о различных сторонах своей личности и организма – это: а) самопознание б) я - концепция с) самооценка д) самореализация | б) | |
| 2. | Задание комбинированного типа | Для какого типа карьеры характерен пример: учитель – руководитель | с) карьерный рост вверх — по | |

| № п/п | Тип задания | Формулировка задания | Правильный ответ | Время выполнения (в минутах) |
|----------|---|---|--|------------------------------------|
| | <i>(с выбором одного варианта ответа и обоснованием выбора)</i> | методического объединения – завуч – директор школы – инспектор районного отдела образования – работник министерства. а) стабильный тип карьеры б) спиральная конфигурация карьеры с) линейная карьера д) платообразная карьера | вертикали. Сотрудник вырастает из должности линейного специалиста до позиции руководителя | |
| 3. | | Определить название проявления жизни, которые придают ей нравственную ценность, где смысл жизни состоит в достижении счастья, которое мыслится как реализация важнейших разумных целей человека а) Гедонизм б) Эвдемонизм с) Утилитаризм д) Социологизм | а) | |
| 4. | | Выберите правильный вариант: - это наука о развитии и реализации творческого потенциала человека как субъекта профессионального труда и целостной жизнедеятельности. а) гносиология б) акмеология с) аксиология д) акменология | б) | |
| 5. | | Расформируйте качества человека по трём группам: 1. Недопустимые 2. Мешающие 3. Желательные А) жестокость, деспотизм, вредные привычки Б) неуверенность в себе, мстительность, высокомерие В) рукоприкладство, непримиримость, нравственная | 1 – А, В; 2 – Б, Г, Е; 3 – Д, Ж. | |

| № п/п | Тип задания | Формулировка задания | Правильный ответ | Время выполнения (в минутах) |
|-------|------------------------|---|---------------------------|------------------------------|
| | | <p>нечистоплотность Г) самовлюблённость, рассеянность, завистливость Д) обаяние, артистизм, элегантность Е) несобранность, некомпетентность Ж) чувство юмора, привлекательность, современность</p> | | |
| 6. | Задание открытого типа | <p>Определить тип мировоззрения: опирается на личный опыт и формируется под влиянием жизненных обстоятельств</p> | обыденное (или житейское) | |
| 7. | | <p>Вставить термин: - «динамично развивающееся ценностно-смысловое пространство человека, имеющее свое прошлое, настоящее, будущее; он динамичен, подвижен, возникает в активности индивида, взаимодействующего со средой, и эта активность распределяется в пространстве и времени».</p> | Хронотоп | |
| 8. | | <p>Определить тип мировоззрения: в основе которого лежат религиозные взгляды, представления и убеждения человека</p> | религиозное | |
| 9. | | <p>Вставить термин: - совокупность действий и отношений, предписанных различным участникам в социальном окружении, представление о предписанном шаблоне поведения, который ожидается и требуется от человека в данной ситуации на основании занимаемой им в социальном или профессиональном</p> | Социальная роль | |

| № п/п | Тип задания | Формулировка задания | Правильный ответ | Время выполнения (в минутах) |
|-------|-------------|--|------------------|------------------------------|
| | | взаимодействии позиции | | |
| 10. | | Определить название проявлений жизни, которые придают ей нравственную ценность: «смысл жизни состоит в успешной деятельности в обществе». | социологизм | |

Полный комплект оценочных материалов по дисциплине (фонд оценочных средств) хранится в электронном виде на кафедре, утверждающей рабочую программу дисциплины.

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

Таблица 10 – Технологическая карта рейтинговых баллов по дисциплине (модулю)

| № п/п | Контролируемые мероприятия | Количество мероприятий / баллы | Максимальное количество баллов | Срок представления |
|----------------------|---|--------------------------------|--------------------------------|--------------------|
| Основной блок | | | | |
| 1. | Активное участие в дискуссиях | 1/7 (по 0,5 баллу за занятие) | 10 | По расписанию |
| 2. | Визуализация теоретического материала | 1 / 2 | 2 | По расписанию |
| 3. | Конспект по теме с использованием схем, моделей, иллюстрирование теоретического материала примерами | 1 / 2 | 2 | По расписанию |
| 4. | Контрольная работа Письменные ответы на теоретические вопросы по изученным темам | 1 / 3 | 3 | По расписанию |
| 5. | Подбор методического материала» | 1/3 | 3 | По расписанию |
| 6. | Письменная работа на тему 3 | 1/4 | 4 | По расписанию |
| 7. | Презентация по теме 4 | 1/4 | 4 | По расписанию |
| 8. | Подбор диагностического инклюзивной школы | 1/3 | 3 | По расписанию |
| 9. | Анализ различных способов саморазвития личности | 1/2 | 2 | По расписанию |
| 10. | Подбор методик по микроисследованию результатов самоанализа. | 1/3 | 3 | По расписанию |

| № п/п | Контролируемые мероприятия | Количество мероприятий / баллы | Максимальное количество баллов | Срок представления |
|---------------------|--|--------------------------------|--------------------------------|--------------------|
| | Проведение диагностической методики. Обработка результатов. | 1/7 | 7 | |
| 11. | Требования профессионального стандарта к саморазвитию педагога, воспитателя, организатора воспитательного процесса | 1/3 | 3 | По расписанию |
| 12. | Доклад | 1/5 | 5 | По расписанию |
| 13. | Конспект 3-х научных статей по теме 6 | 1/5 | 5 | По расписанию |
| 14. | Групповой проект «Диагностика личностных особенностей» | 1/9 | 9 | По расписанию |
| 15. | Тестирование | 1/5 | 5 | По расписанию |
| Всего | | | 90 | - |
| Блок бонусов | | | | |
| 16. | Посещение занятий (лекций, семинаров) | 0,25 балла за занятие | 5 | по расписанию |
| 17. | Своевременная подготовка заданий | 0,33 балл за задание | 5 | |
| Всего | | | 10 | - |
| ИТОГО | | | 100 | - |

Таблица 11 – Система штрафов (для одного занятия)

| Показатель | Балл |
|---|------|
| <i>Опоздание на занятие</i> | -1 |
| <i>Нарушение учебной дисциплины</i> | -1 |
| <i>Неготовность к занятию</i> | -3 |
| <i>Пропуск занятия без уважительной причины</i> | -1 |

Таблица 12 – Шкала перевода рейтинговых баллов в итоговую оценку за семестр по дисциплине (модулю)

| Сумма баллов | Оценка по 4-балльной шкале | |
|--------------|----------------------------|------------|
| 90–100 | 5 (отлично) | Зачтено |
| 85–89 | 4 (хорошо) | |
| 75–84 | | |
| 70–74 | | |
| 65–69 | 3 (удовлетворительно) | |
| 60–64 | | |
| Ниже 60 | 2 (неудовлетворительно) | Не зачтено |

При реализации дисциплины (модуля) в зависимости от уровня подготовленности обучающихся могут быть использованы иные формы, методы контроля и оценочные средства, исходя из конкретной ситуации.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1. Основная литература

1. Волынкин В.И. Личность и ее саморазвитие: к истокам человека и личности. – Астрахань, 2008. -15 экз
2. Волынкин В.И. Основы саморазвития личности. – Астрахань, 2012 – 15 экз

8.2. Дополнительная литература

1. Франкл В., Доктор и душа: Логотерапия и экзистенциальный анализ / Франкл В. - М.: Альпина Паблишер, 2017. - 338 с. - ISBN 978-5-91671-616-0 - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785916716160.html>
2. Проблема развития личности в контексте психоаналитической традиции [Электронный ресурс] Теория Э. Фромма: учебное пособие / Гречишников Н.П. - М.: Издательство МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2014. Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785703838945.html>
3. Минюрова С.А., Психология самопознания и саморазвития / Минюрова С.А. - М.: ФЛИНТА, 2016. - 480 с. - ISBN 978-5-9765-2231-2 - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента": [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976522312.html>
4. Маралов В.Г., Студент как субъект саморазвития и отношения к учебно-профессиональной деятельности / В.Г. Маралов, О.А. Воронина, Е.П. Киселева, Т.П. Маралова, Н.А. Низовских, Е.Н. Останкина, С.А. Парыгина, У.С. Родыгина, Е.В. Сараева, под ред. В.Г. Маралова. - М.: Академический Проект, 2020. - 190 с. (Gaudeamus) - ISBN 978-5-8291-2770-1 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829127701.html>

8.3. Интернет-ресурсы, необходимые для освоения дисциплины (модуля)

1. Электронная библиотека «Астраханский государственный университет» собственной генерации на платформе ЭБС «Электронный Читальный зал – БиблиоТех». <https://biblio.asu.edu.ru> Учетная запись образовательного портала АГУ
2. Многопрофильный образовательный ресурс «Консультант студента» является электронной библиотечной системой, предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Каталог в настоящее время содержит около 15000 наименований.
www.studentlibrary.ru. Регистрация с компьютеров АГУ 31
3. Электронная библиотечная система издательства ЮРАЙТ, раздел «Легендарные книги». www.biblio-online.ru

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Лекционная аудитория с мультимедиа ресурсами для показа видео-контента и презентаций, зал открытого доступа к сети Интернет, ПК.

Аудитория для семинарских занятий с мультимедиа ресурсами для показа видео-контента и презентаций, организации командной работы со студентами.

10. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Рабочая программа дисциплины при необходимости может быть адаптирована для обучения (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий) лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов. Для этого требуется заявление обучающихся, являющихся лицами с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами, или их законных представителей и рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии. При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т. д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т. д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочесть задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).