

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

О. М. Коробкова

«19» мая 2025г.

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

«19» мая 2025г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Основы самоорганизации и саморазвития»**

Составитель(и)

**Вострикова Т.А., доцент, к.пс.н., доцент;**

Согласовано с работодателями:

**Керенцева Ю.Н., зам. директора  
Государственного автономного учреждения  
Астраханской области «Многофункциональный  
центр социального обслуживания граждан  
пожилого возраста и инвалидов города  
Астрахани «Оберег»;**

**Кушалакова О.Г., директор Государственного  
автономного учреждения социального  
обслуживания Астраханской области «Дом-  
интернат, предназначенный для граждан,  
имеющих психические расстройства «Забота»;**

**39.04.02 СОЦИАЛЬНАЯ РАБОТА**

Направление подготовки /  
специальность

Направленность (профиль) /  
специализация ОПОП

Квалификация (степень)

Форма обучения

Год приёма

Курс

Семестр(ы)

**ЭКОНОМИКА, ПРАВО, ОРГАНИЗАЦИЯ И  
УПРАВЛЕНИЕ В СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЕ**

**магистр**

**очная**

**2025**

**1 (по очной форме)**

**2 (по очной форме)**

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**1.1. Целями освоения дисциплины «Основы самоорганизации и саморазвития»** являются: подготовка магистров к профессиональной деятельности в социальной сфере, вооружение их специальными знаниями, умениями и навыками в области организации профессионально направленной социальной деятельности.

**1.2. Задачи освоения дисциплины «Основы самоорганизации и саморазвития»** являются: знать особенности, методы, приемы самоорганизации и саморазвития специалиста социальной сферы; уметь организовать свою деятельность и уметь самостоятельно добывать знания.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

**2.1. Учебная дисциплина «Основы самоорганизации и саморазвития»** относится к части, формируемой участниками образовательных отношений (элективные дисциплины) Б1.Д.09.02 и осваивается в 2 семестре.

**2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими учебными дисциплинами:**

- *«Социальная культура»*

*Знания:* структуры и содержания саморазвития личности; механизмов, форм, принципов и методов саморазвития личности; проблем, связанных с барьерами, затрудняющими саморазвитие; принципов, правил и методов сбора социально-психологической информации о личности и ее развитии.

*Умения:* использовать полученные знания в личностном становлении; понимать механизмы саморазвития личности, анализировать происходящие в личности изменения; анализировать ситуации и опознавать причины, затрудняющие саморазвитие; применять полученные знания в своей профессиональной деятельности; выбирать оптимальные пути повышения уровня показателей саморазвития личности.

*Навыки:* сбора информации, ее анализа, обобщения, правилами и принципами передачи информации; навыками рефлексии, эмпатии, коммуникации.

**2.3. Последующие учебные дисциплины и практики, для которых необходимы знания, умения, навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:**

- *«Основы делового общения»*
- *«Развитие человеческих ресурсов социальных служб»*

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование элементов следующей(их) компетенции(ий) в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки / специальности:

а) универсальных (УК):

а) универсальных (УК):

**УК-6** – способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки.

**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	ИУК-6.1. Осознает приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	основы профессиональной деятельности и особенности самооценки	определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	способами реализации собственной деятельности на основе самооценки

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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.):	16
- занятия лекционного типа, в том числе:	-
- практическая подготовка (если предусмотрена)	-
- занятия семинарского типа (семинары, практические, лабораторные), в том числе:	16
- практическая подготовка (если предусмотрена)	-
- консультация (предэкзаменационная)	-
- промежуточная аттестация по дисциплине	-
Самостоятельная работа обучающихся (час.)	56
Форма промежуточной аттестации обучающегося	зачет – 2 семестр

**Таблица 2.2. Структура и содержание дисциплины**

*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		КР / КП			
	Л	в т.ч. ПП	ПЗ	в т.ч. ПП	ЛР	в т.ч. ПП				

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				
<b>Семестр 2.</b>										
Тема 1. Саморазвитие личности: современное состояние проблемы	-		4					11	15	собеседование контрольная работа самостоятельная работа
Тема 2. Психология самореализации личности	-		4					11	15	собеседование кейс-задача
Тема 3. Самосознание и самоопределение личности	-		4					11	15	собеседование
Тема 4. Саморазвитие личности в профессиональной деятельности	-		2					11	13	собеседование кейс-задача
Тема 5. Технологии управления саморазвитием	-		2					12	14	собеседование
<b>Консультации</b>									-	
<b>Контроль промежуточной аттестации</b>									-	<b>Зачет</b>
<b>ИТОГО за семестр:</b>	-	-	<b>16</b>	-				<b>56</b>	<b>72</b>	
<b>Итого за весь период</b>	-	-	<b>16</b>	-				<b>56</b>	<b>72</b>	

**Таблица 3. Матрица соотнесения разделов, тем учебной дисциплины и формируемых компетенций**

Раздел, тема дисциплины	Кол-во часов	Код компетенции	общее количество компетенций
		УК-6	
Тема 1. Саморазвитие личности: современное состояние проблемы	15	+	1
Тема 2. Психология самореализации личности	15	+	1
Тема 3. Самосознание и самоопределение личности	15	+	1
Тема 4. Саморазвитие личности в профессиональной деятельности	13	+	1
Тема 5. Технологии управления саморазвитием	14	+	1
<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

**Краткое содержание каждой темы дисциплины**

**Тема 1. Саморазвитие личности: современное состояние проблемы**

Отечественные подходы к изучению проблемы саморазвития. Б.Г.Ананьев о значении общественного опыта в развитии личности. С.Л. Рубинштейн, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев. Проблема саморегуляции, представленная Л.И.Анциферовой. Проблема активности личности, жизненной стратегии в трудах К.А.Абульхановой-Славской.

Зарубежные подходы к изучению проблемы. Внутренний мир человека (субъективная реальность). Содержание внутреннего мира: «самовыражения Я», «размышления о другом», «планирование будущего», «фиксация на препятствиях», «чувственное восприятие мира», «фантазии». Развитие субъективной реальности. Событийная общность, самобытность. Кризисы рождения, кризисы развития. Стадии принятия, стадии освоения. Ступени развития: оживление, одушевление, персонализация, индивидуализация, универсализация.

### **Тема 2. Психология самореализации личности**

Понятие самореализации. Самореализация индивида, его жизнедеятельность и самоосуществление. Самореализация как продуктивное самоосуществление.

Самореализация и самоактуализация. Самореализация, свобода и необходимость. Самореализация и ответственность. Самореализация, саморазвитие и самофункционирование. Возникновение, становление, продуктивное самофункционирование, самосовершенствование как этап саморазвития индивида. Самореализация и самоутверждение. Самореализация и самоотчуждение личности. Методы самореализации личности.

### **Тема 3. Самосознание и самоопределение личности**

Взаимосвязь сознания и самосознания. Структура самосознания. Самоопределение личности. Формы самоопределения: самоутверждение, самосовершенствование, самореализация. Самоактуализация как высшая форма и результат саморазвития.

### **Тема 4. Саморазвитие личности в профессиональной деятельности**

Понятие профессионализма, профессиональное самосознание личности. Взаимосвязь личностного и профессионального саморазвития. Профессиональное становление. Профессиональное самоопределение как основа профессионального становления. Профессиональная готовность как фактор профессионального развития.

### **Тема 5. Технологии управления саморазвитием**

Средства профессионального саморазвития: самовоспитание и самообучение. Способы саморазвития: самопрогнозирование и самопрограммирование. Методы управления саморазвитием: самоорганизация, самоинструирование, самостимулирование, самоконтроль. Метод структурирования внимания.

## **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРЕПОДАВАНИЮ И ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1. Указания для преподавателей по организации и проведению учебных занятий по дисциплине**

В ходе освоения дисциплины лабораторные занятия не предусмотрены.

Преподаватель, назначенный для чтения лекций, обязан до начала учебного процесса подготовить учебно-методические материалы, необходимые для проведения лекционных и семинарских занятий. К ним относятся: рабочая программа учебной дисциплины или междисциплинарного курса; методические материалы для проведения семинарских (практических и др.) занятий.

Разработанный комплект учебно-методических материалов предоставляется в бумажном и электронном виде, обсуждается и утверждается на заседании кафедры перед началом учебного года.

Преподаватель обязан проводить лекционные занятия в строгом соответствии с годовым учебным графиком и утвержденным на его основе расписанием лекций.

При разработке методики семинарских занятий важное место занимает вопрос о взаимосвязи между семинаром и лекцией, семинаром и самостоятельной работой студентов, о характере и способах такой взаимосвязи. Семинар не должен повторять лекцию, и, вместе с тем, его руководителю необходимо сохранить связь принципиальных положений лекции с содержанием семинарского занятия.

Как правило, семинару предшествует лекция по той же теме.

Обязательным в начале лекционного, семинарского занятия проводится контроль знаний, обязательным проведение проектной работы в команде.

В процессе практических (семинарских) занятий, наряду с формированием умений и навыков, обобщаются, систематизируются, конкретизируются теоретические знания, вырабатывается способность использовать теоретические знания на практике, развиваются интеллектуальные умения.

На практических (семинарских) занятиях по дисциплине применяются следующие формы работы:

- 1) Фронтальная – все студенты выполняют одну и ту же работу;
- 2) Групповая – одна и та же работа выполняется группами из 2-5 человек;
- 3) Индивидуальная – каждый студент выполняет индивидуальное задание.

Структура практических занятий по дисциплине в основном одинакова: вступление преподавателя, работа студентов по заданиям преподавателя, которая требует дополнительных разъяснений, собственно практическая часть, включающая разбор конкретных ситуаций, решение ситуационных задач, тренировочные упражнения и т.д.

В структуре практического занятия традиционно выделяют следующие этапы: организационный этап, контроль исходного уровня знаний (обсуждение вопросов, возникших у студентов при подготовке к занятию; исходный контроль (тесты, опрос, проверка письменных домашних заданий и т.д.), коррекция знаний студентов), обучающий этап (педагогический рассказ, инструкции по выполнению заданий), самостоятельная работа студентов на занятии, контроль конечного уровня усвоения знаний, заключительный этап.

## 5.2. Указания для обучающихся по освоению дисциплины

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине «**Основы самоорганизации и саморазвития**» составляет 56 часов.

Самостоятельная работа осуществляется в форме подготовки к практическим занятиям и выполнения письменных домашних заданий по дисциплине. По каждой теме предусмотрено выполнение большого количества разнообразных упражнений, направленных на закрепление навыков по основам самоорганизации и саморазвития личности.

**Таблица 4. Содержание самостоятельной работы обучающихся**

### *для очной формы обучения*

Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Кол-во часов	Формы работы
Тема 1. Отечественные подходы к изучению проблемы саморазвития	11	письменное домашнее задание
Тема 2. Методы самореализации личности	11	письменное домашнее задание
Тема 3. Самоактуализация как высшая форма и результат саморазвития	11	письменное домашнее задание
Тема 4. Профессиональное самоопределение как основа успешного профессионального становления	11	письменное домашнее задание

Тема 5. Методы управления саморазвитием: самоорганизация, самоинструктирование, самостимулирование, самоконтроль	12	письменное домашнее задание
--	----	-----------------------------

### **5.3. Виды и формы письменных работ, предусмотренных при освоении дисциплины, 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.

#### **Требования к собеседованию**

Развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на определенную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценки:

- 1) полнота и правильность ответа;
- 2) степень осознанности, понимания изученного;
- 3) языковое оформление ответа.

#### **Требования к презентации**

Количество слайдов должно быть не меньше 15. Презентация должна иметь слайд – оглавление, откуда можно было бы попасть как на один из разделов (групп) слайдов, так и на каждый из слайдов в отдельности (для реализации использовать свои интерактивные или стандартные управляющие кнопки).

Презентация должна быть содержательной. Использовать единый стиль оформления. На слайдах поля, не менее 1 см с каждой стороны. «Светлый текст на темном фоне» или «темный текст на светлом фоне». Допускаемый размер шрифта – не менее 20 пт., рекомендуемый размер шрифта  $\geq 24$  пт.

#### **Требования к творческим заданиям и проектам**

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.

#### **Требования к проведению кейс - задачи**

Проблемное задание, в котором предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы.

Проведение кейс - задачи включает:

- ознакомление с проблемной ситуацией;
- объяснение алгоритма действий по выполнению кейс-задачи;

- показ алгоритма действий, в процессе которого преподаватель демонстрирует как правильно выполнять кейс-задачу;
- подведение итогов выполнения кейс - задачи.

### 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 ходе освоения дисциплины применяются образовательные технологии, развивающие у обучающихся навыки командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерские качества: ролевые игры, круглый стол, кейс - задачи, творческие групповые и индивидуальные задания, проектная деятельность.

**Таблица 5. Образовательные технологии, используемые при реализации учебных занятий**

Раздел, тема дисциплины	Форма учебного занятия		
	Лекция	Практическое занятие, семинар	Лабораторная работа
Тема 1. Саморазвитие личности: современное состояние проблемы	Не предусмотрено	собеседование контрольная работа	Не предусмотрено
Тема 2. Психология самореализации личности	Не предусмотрено	собеседование кейс-задача	Не предусмотрено
Тема 3. Самосознание и самоопределение личности	Не предусмотрено	собеседование	Не предусмотрено
Тема 4. Саморазвитие личности в профессиональной деятельности	Не предусмотрено	собеседование кейс-задача	Не предусмотрено
Тема 5. Технологии управления саморазвитием	Не предусмотрено	собеседование	Не предусмотрено

### 6.2. Информационные технологии

- использование возможностей Интернета в учебном процессе (использование сайта преподавателя (рассылка заданий, предоставление выполненных работ, ответы на вопросы, ознакомление учащихся с оценками и т.д.))
- - использование электронных учебников и различных сайтов (например, электронные библиотеки, журналы и т.д.) как источник информации
- - 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.)

- - использование интерактивных средств взаимодействия участников образовательного процесса (технологии дистанционного или открытого обучения в глобальной сети (веб-конференции, форумы, учебно-методические материалы и др.))
- - использование интегрированных образовательных сред, где главной составляющей являются не только применяемые технологии, но и содержательная часть, т.е. информационные ресурсы (доступ к мировым информационным ресурсам, на базе которых строится учебный процесс);
- использование виртуальной обучающей среды (LMS Moodle «Электронное образование») или иных информационных систем, сервисов и мессенджеров.

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

#### 6.3.1. Программное обеспечение

Наименование программного обеспечения	Назначение
Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов
Платформа дистанционного обучения LMS Moodle	Виртуальная обучающая среда
Microsoft Office 2013	Пакет офисных программ
OpenOffice	Пакет офисных программ
7-zip	Архиватор
Microsoft Windows 7 Professional	Операционная система
Kaspersky Endpoint Security	Средство антивирусной защиты
Mozilla FireFox	Браузер
Google Chrome	Браузер
Opera	Браузер

#### 6.3.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<i>Наименование современных профессиональных баз данных, информационных справочных систем</i>
<u>Универсальная справочно-информационная полнотекстовая база данных периодических изданий ООО «ИВИС» <a href="http://dlib.eastview.com">http://dlib.eastview.com</a> Имя пользователя: AstrGU Пароль: AstrGU</u>
Электронные версии периодических изданий, размещённые на сайте информационных ресурсов <a href="http://www.polpred.com">www.polpred.com</a>
Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARK SQL НПО «Информ-систем» <a href="https://library.asu.edu.ru/catalog/">https://library.asu.edu.ru/catalog/</a>
Электронный каталог «Научные журналы АГУ» <a href="https://journal.asu.edu.ru/">https://journal.asu.edu.ru/</a>
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. <a href="http://mars.arbicon.ru">http://mars.arbicon.ru</a>
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. <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>

## 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 7.1. Паспорт фонда оценочных средств

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине «**Основы самоорганизации и саморазвития**» 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 – последовательным достижением результатов освоения содержательно связанных между собой разделов, тем.

**Таблица 6. Соответствие разделов, тем дисциплины, результатов обучения по дисциплине и оценочных средств**

Контролируемый раздел, тема дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
Тема 1,2,3,4,5	УК-6	собеседование
Тема 1	УК-6	самостоятельная работа
Тема 1	УК-6	контрольная работа
Тема 2,4	УК-6	кейс-задача

### 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 выводы

Шкала оценивания	Критерии оценивания
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

#### Тема 1. Саморазвитие личности: современное состояние проблемы

##### *Вопросы для обсуждения*

1. Отечественные подходы к изучению проблемы саморазвития.
2. Б.Г.Ананьев о значении общественного опыта в развитии личности.
3. Концепция отношений личности С.Л. Рубинштейна.
4. Понятие о саморазвитии личности Л.С.Выготского.
5. А.Л. Леонтьев о саморазвитии личности.
6. Проблема активности личности, жизненной стратегии в трудах К.А.Абульхановой-Славской.
7. Зарубежные подходы к изучению проблемы.
8. Внутренний мир человека (субъективная реальность).
9. Содержание внутреннего мира: «самовыражения Я», «размышления о другом», «планирование будущего», «фиксация на препятствиях», «чувственное восприятие мира», «фантазии».

##### *Комплект заданий для контрольной работы*

Ответьте на следующие вопросы:

1. Дайте определение личности и раскройте ее понятие.
2. Раскройте соотношение понятий индивид, субъект деятельности, личность, индивидуальность.
3. Охарактеризуйте отечественные подходы изучения проблемы саморазвития. В чем заключается сходство и различие взглядов.
4. Раскройте особенности подходов к изучению проблемы саморазвития у зарубежных исследователей.

##### *Комплект заданий для самостоятельной работы*

1. Подготовить выступление на тему: «Мое представление о будущей профессиональной деятельности в рамках избранной профессии», ответив на вопросы:
  - насколько важна и почему профессия педагога дополнительного образования в настоящее время?
  - с какими категориями лиц и в каких учреждениях вам придется работать?
  - в чем заключается работа педагога дополнительного образования психолога?
2. Составьте список литературы по данной теме, законспектируйте одну из статей (по выбору), оформите свое выступление по данной теме в виде тезисов.

3. Оформите аннотацию одной из работ с учетом ваших педагогических интересов.

### **Тема 2. Психология самореализации личности**

#### *Вопросы для обсуждения*

1. Какую психологическую задачу возраста решает рефлексия в период ранней юности? Что чаще всего побуждает юношу к рефлексивному анализу своей личности?
2. Каковы особенности развития рефлексивной способности взрослого человека? Влияет ли опыт на развитие рефлексии? Попробуйте определить главное условие развития способности человека к рефлексии.
3. Проведите краткий рефлексивный анализ своей юности. Как вы думаете, какое место занимала рефлексия в развитии вас как личности? В каких формах находила выражение рефлексивная ориентация вашего сознания (участие в дискуссиях, спорах с одноклассниками и учителями, исповедальные беседы с близкими друзьями, самоанализ «про себя» или в дневниковых записях, увлечение поэзией, познание духовной литературы)?

#### *Кейс-задача*

##### **Задания для решения кейс-задачи:**

1. Как вы считаете, какой след оставила юношеская рефлексия в вашем последующем личностном развитии? Выполните практическое упражнение, помещенное в лекции №1.
2. Дайте соотношение понятий «личность» и «индивидуальность», проиллюстрируйте это на примерах из жизни, из художественной литературы, кино и театральных постановок.
3. Вспомните определение Я - концепции. Разведите понятия «Я - концепция» и «самость». Почему многие ученые-психологи рассматривают данные понятия как взаимозаменяемые?
4. Почему обретение самости является условием свободного развития человека? Каким образом осуществляются развитие и реализация личностью собственной самости?

### **Тема 3. Самосознание и самоопределение личности**

#### *Вопросы для обсуждения*

1. Взаимосвязь сознания и самосознания.
2. Структура самосознания.
3. Самоопределение личности.
4. Формы самоопределения: самоутверждение, самосовершенствование, самореализация.
5. Самоактуализация как высшая форма и результат саморазвития.

### **Тема 4. Саморазвитие личности в профессиональной деятельности**

#### *Вопросы для обсуждения*

1. Взаимосвязь личности с профессией на разных этапах онтогенеза.
2. О профессиональном самоопределении в подростковом и юношеском возрасте.
3. Предпрофильная и профильная ориентация школьников.
4. Роль современных средств массовой информации в формировании профессиональных и жизненных стереотипов.
5. Психологические проблемы личностного и профессионального самоопределения в эпоху рыночных отношений.
6. Престижность профессии как фактор профессионального самоопределения старшеклассников.
7. Представление об успешной карьере как фактор профессионального самоопределения подростков.
8. Влияние тревожности подростков на профессиональные выборы.
9. Зависимость профессионального самоопределения от уровня развития интеллекта.

10. Ценностно-смысловые ориентации в профессиональном самоопределении.
11. Зависимость профессиональных выборов от личностных особенностей старших подростков.

**Кейс – задача**

**Задания для решения кейс-задачи:**

1. Заполните таблицу «Психологическая классификация профессий», указав все классификационные признаки:

Классификационный признак	Виды и характер труда
Предмет труда (типы профессий)	
Цель труда (классы профессий)	
Орудия труда (отделы профессий)	
Условия труда (группы профессий)	

2. Изучите склонность к различным типам профессий с помощью методики «Дифференциально-диагностический опросник» (ДДО).
3. Выявите отношение испытуемого к различным видам профессиональной деятельности (типам профессий) с помощью опросника «Профессиональная готовность» (ОПГ) Л.Н. Кабардовой.
4. Составьте формулу профессии (используется информ-дайджест «Краткая характеристика профессий»).

**Тема 5. Технологии управления саморазвитием**

**Вопросы для обсуждения**

1. Средства профессионального саморазвития: самовоспитание и самообучение.
2. Способы саморазвития: самопрогнозирование и самопрограммирование.
3. Методы управления саморазвитием: самоорганизация, самоинструментирование, самостимулирование, самоконтроль.
4. Метод структурирования внимания.

**Перечень вопросов и заданий,  
выносимых на зачёт**

1. Понятие «саморазвитие».
2. Проблема саморазвития в психологии.
3. Представление человека о себе - «Окном Джогари».
4. Структура индивидуальности.
5. Структура Я-концепции.
6. Отечественные подходы к изучению проблемы саморазвития.
7. Зарубежные подходы к изучению проблемы саморазвития.
8. Структура самосознания личности.
9. Самопознание и саморазвитие взрослого человека.
10. Образ «Я» взрослости.
11. Внутренний мир человека.
12. Развитие субъективной реальности.
13. Самоутверждение.
14. Самосовершенствование.
15. Самоактуализация.
16. Самопринятие как механизм саморазвития.
17. Самопрогнозирование личности как механизм саморазвития.

Таблица 9. Примеры оценочных средств с ключами правильных ответов

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
<b>Код и наименование проверяемой компетенции</b>				
<b>УК-6</b> - способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки				
1.	Задание закрытого типа	<b>Отметьте один правильный ответ</b> Реализация потенциала личности: а) самореализация б) самопознание в) самостоятельность	а	1
2.		<b>Отметьте один правильный ответ</b> Один из видов самореализации: а) общественная б) социальная в) основная	б	1
3.		<b>Отметьте один правильный ответ</b> Одна из целей профессиональной реализации: а) отсутствие желания быть признанным среди коллег б) отсутствие понимания своих сильных и слабых профессиональных сторон в) понимание своих сильных и слабых профессиональных сторон	в	1
4.	Задание комбинированного типа (с выбором нескольких вариантов ответа и обоснованием выбора)	<b>Отметьте один правильный ответ</b> Главным условием самореализации выступает: а) внутренний потенциал б) свобода личности в) нет верного ответа	а, б	3
5.		<b>Отметьте один правильный ответ</b> Самосознание личности в психологии:	а	1

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
		а) осознание индивидом собственных потребностей, способностей, мотивов поведения, мыслей; б) анализ совершенных поступков в разные периоды времени; в) установка на прохождение предначертанного жизненного пути		
6.	Задание открытого типа	Как называется рост профессиональных знаний, умений и навыков, признание профессиональным сообществом результатов труда человека, авторитета в конкретном виде профессиональной деятельности?	профессиональный рост	4-6
7.		Дополните список. Полноценная жизненная самореализация в профессиональной сфере возможна, если человек	осознает свои способности, интересы, жизненные предпочтения и мотивы поведения, способен к дружескому взаимодействию с другими людьми, независимо от их индивидуальных особенностей	5-8
8.		Что является из представленного механизмами личного роста: А) самопознание Б) самообразование В) саморазвитие Г) самопобуждение Д) программирование личного и профессионального роста Е) фрустрация Ж) самореализация	а) самопознание г) самопобуждение д) программирование личного и профессионального роста ж) самореализация	5-8
9.		Что такое	саморазвитие -	5-8

№ п/п	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
		саморазвитие?	это процесс самосовершенствования посредством индивидуальных усилий, самоанализа и личностного роста	
10.		Назовите три основных компонента саморазвития личности	1) Умение управлять собой 2) Развитие воли и внутренней силы 3) Повышение собственной значимости и осознанности	5-8

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

**Таблица 10. Технологическая карта рейтинговых баллов по дисциплине**

№ п/п	Контролируемые мероприятия	Количество мероприятий/баллы	Максимальное количество баллов	Срок предоставления
<b>Основной блок</b>				
1.	Выступления на семинарских занятиях:			по календарно-тематическому плану
1.1.	полный ответ по вопросу	5/2 балла	10	
1.2.	дополнение	10/0,5 балла	5	
1.3.	доклад (сообщение) по дополнительной теме	2/5 баллов	10	
2.	Выполнение творческих заданий	5/3 балла	15	по календарно-тематическому плану
3.	Выполнение контрольной работы	2/10 баллов	20	по календарно-тематическому плану
4.	Самостоятельная работа по теме № 1	5/6 баллов (0,6 балла за каждый правильный ответ)	30	по календарно-тематическому плану
<b>Всего</b>			<b>90</b>	
<b>Блок бонусов</b>				
5.1.	Посещение занятий	0,2 балла за занятие, но не более 4	<b>10</b>	по календарно-тематическому плану
5.2.	Активность студента на	0,4 балла		

	занятия	за занятие, но не более 3		
5.3.	Наличие тематических портфолио	0,2 балла но не более 1		
	Участие с докладами на научных конференциях	0,2 балла но не более 2		
<b>Всего</b>			<b>10</b>	
<b>ИТОГО</b>			<b>100</b>	

**Таблица 11. Система штрафов (для одного занятия)**

Показатель	Баллы
Опоздание на занятие	-2
Нарушение учебной дисциплины	-4
Неготовность к занятию	-4
Пропуск занятий без уважительной причины (за одно занятие)	-4

**Таблица 12. Шкала перевода рейтинговых баллов в итоговую оценку за семестр по дисциплине**

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

При реализации дисциплины 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**

### **8.1. Основная литература**

1. Артюхова Т. Ю. Психология и педагогика саморазвития студентов высшей школы : учебное пособие для вузов / Т. Ю. Артюхова, О. А. Козырева. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 230 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16283-7. — URL : <https://urait.ru/bcode/530736>
2. Двойников С.И., Организационно-аналитическая деятельность : учебник / Двойников С.И. [и др.] - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 496 с. - ISBN 978-5-9704-5027-7 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970450277.html>
3. Козлова Т.В., Правовое обеспечение профессиональной деятельности : учебное пособие / Козлова Т.В. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2011. - 192 с. - ISBN 978-5-9704-1914-4 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970419144.html>

### **8.2. Дополнительная литература**

1. Артюхова Т.Ю., Шелкунова Т.В., Бенькова О.А. Психология саморазвития: учебное пособие. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2017. – 230 с.

2. Кильдиярова Р.Р., Основы формирования здоровья детей : учебник / Р. Р. Кильдиярова, В. И. Макарова, Ю. Ф. Лобанов. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 328 с. - ISBN 978-5-9704-3296-9 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970432969.html>
3. Медведева, Г.П. Этические основы социальной работы : учеб.для студентов учреждений ВПО. - 3-е изд. ; перераб. и доп. - М. : Академия, 2012. - 285, [3] с. - (Высшее проф. образование. Бакалавриат). - ISBN 978-5-7695-8380-3: 433-40, 273-00 : 433-40, 273-00. – 2 экземпляра.

### **8.3. Интернет-ресурсы, необходимые для освоения дисциплины**

1. Электронно-библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента». [www.studentlibrary.ru](http://www.studentlibrary.ru)
2. Электронная библиотечная система издательства ЮРАЙТ <https://urait.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, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).