

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ребковец Ольга Александровна

Должность: И.о. зам. декана

Дата подписания: 01.07.2024 10:44:03

Уникальный программный ключ:

e789ec8739030382afc5ebff702928adf1af5cfb

ОПОП

Рабочая программа

дисциплины

дисциплины

ФТД.01

«Психология саморазвития и

самоорганизации»

для направления

подготовки

44.03.01

«Педагогическое образование»,

профиль подготовки

«Математика»

СМК-РПД-В1.П2-2024

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга»

Рассмотрено и утверждено на  
заседании кафедры педагогики  
Протокол № 9 от 25 апреля 2024 г  
Заведующая кафедрой педагогики  
Прошина И.И.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ФТД.01 «Психология саморазвития и самоорганизации»**

(шифр и наименование учебной дисциплины (курса, модуля))

**направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,**

**профиль подготовки «Математика»**

**Квалификация выпускника: бакалавр**

**Форма обучения: очная**

**Курс 1, семестр 2**

**Зачет 2 семестр**

**Год поступления 2024**

Петропавловск-Камчатский 2024 г.

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2024
Рабочая программа дисциплины дисциплине ФТД.01 «Психология саморазвития и самоорганизации» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Математика»	

Рабочая программа составлена с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 № 121 .

Разработчик: доцент кафедры теоретической и практической психологии Фризен М.А.

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2024
Рабочая программа дисциплины дисциплине ФТД.01 «Психология саморазвития и самоорганизации» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Математика»	

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОП ВО
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине
4. Содержание дисциплины
5. Тематическое планирование
6. Самостоятельная работа
8. Перечень вопросов на зачет
9. Учебно-методическое и информационное обеспечение
10. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента
11. Материально-техническая база

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2024
Рабочая программа дисциплины дисциплине ФТД.01 «Психология саморазвития и самоорганизации» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Математика»	

### 1. Цель и задачи освоения дисциплины

**Цель** освоения дисциплины - сформировать у обучающихся представления о содержании и способах профессионально-личностного саморазвития и самоорганизации.

**Задачи освоения дисциплины:**

- формировать представления о сущности и содержании саморазвития, самоорганизации, самообразования самоменджмента;
- формировать навыки самоанализа и саморазвития;
- формировать навыки управления своими временными ресурсами.

### 2. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Блок Б 1.О (дисциплина обязательной части), социально-гуманитарный модуль.

### 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки:

Код компетенции	Компетенция	Универсальные дескрипторы сформированности компетенции
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК 6.1. Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей; УК 6.2. Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста УК 6.3. Реализует намеченные цели деятельности с учётом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда. УК 6.4. Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата. УК 6.5. Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков.
ПК-1	Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предмета; научно-теоретические основы предметной области; основные технологии предметной области. ПК-1.2. Формулирует цели и задачи преподавания по предмету в соответствии с требованиями ФГОС и учётом особенностей обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; подбирает и применяет адекватные поставленным целям и задачам современные научно обоснованные средства и методы и формы обучения, технологии воспитания обучения; организует и осуществляет контроль и оценку учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения предметной области. ПК-1.3. Владеет навыками отбора учебного содержания занятий по предмету для реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС; навыками организации и проведения занятий по предмету, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся; навыками использования профессиональной терминологии, речи и жестикуляции в процессе занятий.

### 4. Содержание дисциплины

**Тема 1. Психологическое содержание личностного саморазвития.**

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2024
Рабочая программа дисциплины дисциплине ФТД.01 «Психология саморазвития и самоорганизации» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Математика»	

Саморазвитие как управление собственным развитием. Внутренние ресурсы саморазвития. Устойчивость человека как системы в ситуации новизны, неопределенности. Саморазвитие как самотрансценденция. Саморазвитие и неадаптивная, надситуативная активность, гетеростаз, нормотворчество. Саморазвитие и самодетерминация. Ответственность человека за собственное развитие. Личностная ответственность профессионала за профессиональное совершенствование.

Вариативность саморазвития: целенаправленное и нецеленаправленное саморазвитие, саморазвитие корректирующего и перспективного плана, конформное, неконформное и направленное изнутри саморазвитие, точечное и непрерывное саморазвитие, локальное, разностороннее и всеобъемлющее саморазвитие, продуктивное и деструктивное саморазвитие, постепенное и интенсивное, революционное саморазвитие, разновидности саморазвития по специфике генерализованных смыслов личности.

Осуществление саморазвития в режиме осознанного самоизменения или добровольный отказ от него (Д.А.Леонтьев). Профессиональная деятельность как ведущий контекст проектирования человеком жизненного пути, саморазвития, самоосуществления.

Планирование, программирование, осуществление личностно-профессионального саморазвития, его рефлексия.

### **Тема 2. Самоорганизация.**

Самоорганизация личности, самоменеджмент (тайм-менеджмента). Постановка целей. Рефлексия своих ресурсов и планирование времени. Функции самоорганизации/самоменеджмента: целеполагание; составление плана, принятие решений; организация своего рабочего времени и пространства, самоконтроль, налаживание коммуникаций и каналов информации. Принципы организации рабочего времени. Технологии тайм-менеджмента.

### **Тема 3. Самообразование как компонент профессионального саморазвития**

Рефлексия как контекст профессионального самосовершенствования человека. Планирование самообразования в разнообразных аспектах профессиональной деятельности. Технологии самообразования.

## **5. Тематическое планирование**

### **2 семестр. Модули дисциплины**

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Сам. работа	Всего, часов
1	Психология саморазвития и самоорганизации	10	10	52	72
	<b>Всего</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>52</b>	<b>72</b>

### **Тематический план**

№ темы	Тема	Вид занятий	Кол-во часов	Компетенции
	<b>Лекции</b>			
1	Введение в психологию саморазвития и самоорганизации	Лек	2	УК-6, ПК-1
2	Сущность, типы, стратегии саморазвития	Лек	4	УК-6, ПК-1
3	Сущность и технологии самоменеджмента	Лек	4	УК-6, ПК-1

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2024
Рабочая программа дисциплины дисциплине ФТД.01 «Психология саморазвития и самоорганизации» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Математика»	

Практические занятия (семинары)				
1	Психология саморазвития	Пр/сем	6	УК-6, ПК-1
2	Психология самоорганизации	Пр/сем	4	УК-6, ПК-1
Самостоятельная работа				
1	Терминологический аппарат психологии саморазвития	Сам.р.	7	УК-6, ПК-1
2	Терминологический аппарат психологии самоорганизации	Сам.р.	7	УК-6, ПК-1
3	Сущность саморазвития	Сам.р.	7	УК-6, ПК-1
4	Сущность самоорганизации/самоменеджмента	Сам.р.	7	УК-6, ПК-1
5	Сущность самообразования	Сам.р.	8	УК-6, ПК-1
6	Технологии саморазвития, самоорганизации и самообразования	Сам.р.	8	УК-6, ПК-1
7	Создание комплекта заданий, подготовка к устному собеседованию	Сам.р.	8	УК-6, ПК-1

## 6. Планы семинарских и практических занятий

### Занятие № 1-3. (семинарское).

**Тема.** Психология саморазвития.

**Цель:** обобщить знания по теме.

**Подготовка к занятию:** изучите рекомендованную литературу, подготовьтесь к работе на занятии

#### Ход занятия.

##### 1. Обсуждение вопросов.

- Саморазвитие как управление собственным развитием. Внутренние ресурсы саморазвития. Саморазвитие и неадаптивная, надситуативная активность, гетеростаз, нормотворчество, гомеорез.
- Виды саморазвития: целенаправленное и нецеленаправленное саморазвитие, саморазвитие корректирующего и перспективного плана, конформное, нонконформное и направленное изнутри саморазвитие, точечное и непрерывное саморазвитие, локальное, разностороннее и всеобъемлющее саморазвитие, продуктивное и деструктивное саморазвитие, постепенное и интенсивное, революционное саморазвитие, разновидности саморазвития по специфике генерализованных смыслов личности.
- Профессиональная деятельность как ведущий контекст проектирования человеком жизненного пути, саморазвития, самоосуществления.
- Планирование, программирование, осуществление личностно-профессионального саморазвития, его рефлексия.

2. Дискуссия (работа в группах, а затем обсуждение) на тему: «Саморазвитие личности: быть или не быть?».

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2024
Рабочая программа дисциплины дисциплине ФТД.01 «Психология саморазвития и самоорганизации» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Математика»	

3. Самодиагностика и рефлексивная работа в рамках саморазвития. Применение техник, обсуждение результатов в группе

4. Разработка программы профессионального саморазвития (заполнение таблицы)

Качество, которое планируется развивать	Цель	Контексты развития	Ресурсы
Пример			
Коммуникабельность	Уметь продуктивно строить отношения в рамках профессиональной деятельности	Тренинг коммуникативных способностей Чтение специализированной литературы Ведение дневника самонаблюдения Активное участие в аудиторных занятиях в вузе	Наличие 2 часов в неделю для занятий  Возможность пройти программу обучения на факультете дополнительного образования

#### Занятие № 4-5.

(семинарское)

**Тема:** Психология самоорганизации.

**Цель:** обобщить знания по теме.

**Подготовка к занятию:** ознакомиться с рекомендованной литературой, подготовиться к работе на занятии.

**Ход занятия.**

**Обсуждение вопросов:**

1. Самоорганизация личности, самоменеджмент (тайм-менеджмента).
2. Постановка целей.
3. Рефлексия своих ресурсов и планирование времени.
4. Функции самоорганизации/ самоменеджмента: целеполагание; составление плана, принятие решений; организация своего рабочего времени и пространства, самоконтроль, налаживание коммуникаций и каналов информации.
5. Принципы организации рабочего времени.
6. Технологии тайм-менеджмента

**Применение полученных знаний в рамках практической работы**

#### 6.2 Внеаудиторная самостоятельная работа

№	Тема	Задания для самостоятельной работы
---	------	------------------------------------

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2024
Рабочая программа дисциплины дисциплине ФТД.01 «Психология саморазвития и самоорганизации» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Математика»	

1	Терминологический аппарат психологии саморазвития	Выпишите из научной и справочной литературы определения понятий: развитие, саморазвитие, личность, неадаптивная активность, надситуативная активность, гетеростаз, самодетерминация, субъект, субъектность, целеполагание, личностный смысл, рефлексия, профессионализм
2	Терминологический аппарат психологии самоорганизации	Выпишите из научной и справочной литературы определения понятий: самоорганизация, самоменеджмент (тайм-менеджмент), цель, целеполагание, самоконтроль.
3	Сущность саморазвития	Напишите мини-реферат по теме с указанием ссылок на источники (не менее 5 страниц и 5 источников).
4	Сущность самоорганизации/самоменеджмента	Напишите мини-реферат по теме с указанием ссылок на источники (не менее 5 страниц и 5 источников).
5	Сущность самообразования	Напишите мини-реферат по теме с указанием ссылок на источники (не менее 5 страниц и 5 источников).
6	Технологии саморазвития, самоорганизации и самообразования	Найдите в литературе описание технологий саморазвития, самоорганизации и самообразования, изложите подробно по одной (письменно!), укажите ссылку на источник.



ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2024
Рабочая программа дисциплины дисциплине ФТД.01 «Психология саморазвития и самоорганизации» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Математика»	

7	Создание комплекта заданий, подготовка к устному собеседованию	<p>Скомплектуйте все выполненные задания, на их основе и опираясь на материалы лекций подготовьтесь к устному собеседованию по следующему плану:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Реальная сложность профессионально-личностного плана, выбранная для анализа (например, сложно совмещать работу и учебу; не выдерживаю сроки подготовки выпускной квалификационной работы; не хватает теоретических знаний для успешного выполнения заданий программы практики; сложные отношения на работе и др.).</li> <li>2. Какие качества имеются для преодоления сложности, а какие необходимо развить?</li> <li>3. Какие ресурсы есть для развития необходимых качеств, где и как это можно сделать?</li> <li>4. Какие технологии тайм-менеджмента можно применить?</li> <li>5. В каком направлении следует осуществить самообразование. Чтобы решить анализируемую проблему? Какой опыт самообразования имеется?</li> <li>6. Какой вклад внесет запланированная работа над собой в профессиональное развитие?</li> </ol>
---	--	--

### 7. Перечень вопросов на зачет

1. Саморазвитие как управление собственным развитием. Внутренние ресурсы саморазвития. Саморазвитие и неадаптивная, надситуативная активность, гетеростаз, нормотворчество.
2. Ответственность человека за собственное развитие. Личностная ответственность профессионала за профессиональное совершенствование.
3. Виды саморазвития.
4. Осуществление саморазвития в режиме осознанного самоизменения или добровольный отказ от него (Д.А.Леонтьев). Профессиональная деятельность как ведущий контекст проектирования человеком жизненного пути, саморазвития, самоосуществления.
5. Планирование, программирование, осуществление личностно-профессионального саморазвития, его рефлексия.
6. Самоорганизация личности, самоменеджмент (тайм-менеджмента).
7. Постановка целей. Рефлексия своих ресурсов и планирование времени.
8. Функции самоорганизации/ самоменеджмента: целеполагание; составление плана, принятие решений; организация своего рабочего времени и пространства, самоконтроль, налаживание коммуникаций и каналов информации. Принципы организации рабочего времени. Технологии тайм-менеджмента.
9. Самообразование как компонент профессионального саморазвития

### 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение

### 8.1. Обязательная литература

1. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 320 с.
2. Князева, Т. Н. Психология развития : учебное пособие / Т. Н. Князева, М. Б. Батюта. — 2-е изд. — Саратов : Вузовское образование, 2024. — 144 с.

### 8.2. Дополнительная литература

1. Гроголева, О. Ю. Психология мотивации : учебное пособие / О. Ю. Гроголева. — Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2015. — 126 с.
2. Джакупов, С. М. Общая психология. Введение : учебное пособие / С. М. Джакупов. — Алматы : Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2014. — 162 с.
3. Дмитриева, Н. Ю. Общая психология : учебное пособие / Н. Ю. Дмитриева. — 2-е изд. — Саратов : Научная книга, 2019. — 127 с.
4. Зеер, Э. Ф. Профоринтология. Теория и практика : учебное пособие для высшей школы / Э. Ф. Зеер, А. М. Павлова, Н. О. Садовникова. — Москва : Академический Проект, Фонд «Мир», 2015. — 192 с.
5. Психология в профессиональной деятельности : курс лекций для студентов всех направлений / составители Л. В. Смольникова. — Томск : Томский государственный университет систем управления и радиоэлектроники, 2016. — 203 с.
6. Психология личности : учебное пособие (курс лекций) / составители С. В. Офицера. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2019. — 112 с.
7. Скибицкий, Э. Г. Общая психология. Практикум : учебное пособие / Э. Г. Скибицкий, И. Ю. Скибицкая, М. Г. Шудра. — Новосибирск : Новосибирский государственный архитектурно-строительный университет (Сибстрин), ЭБС АСВ, 2016. — 57 с.
8. Травин, В. В. Мотивационный менеджмент. Модуль III : учебно-практическое пособие / В. В. Травин, М. И. Магура, М. Б. Курбатова. — Москва : Дело, 2016. — 146 с.

### 8.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

1. ЭБС iprbooks.ru – электронно-библиотечная система <http://www.iprbookshop.ru>
2. ЭБС Юрайт – электронная библиотека <https://biblio-online.ru>
3. eLibrary – Научная электронная библиотека [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru).

## 9. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента

На основании разработанной компетентностной модели выпускника образовательные цели представлены в виде набора компетенций как планируемых результатов освоения образовательной программы. Определение уровня достижения планируемых результатов освоения образовательной программы осуществляется посредством оценки уровня сформированности компетенции и оценки уровня успеваемости обучающегося по

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2024
Рабочая программа дисциплины дисциплине ФТД.01 «Психология саморазвития и самоорганизации» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Математика»	

пятибалльной системе («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», «зачтено», «не зачтено»).

Основными критериями оценки в зависимости от вида работы обучающегося являются: сформированность компетенций (знаний, умений и владений), степень владения профессиональной терминологией, логичность, обоснованность, четкость изложения материала, ориентирование в научной и специальной литературе.

### Критерии оценивания уровня сформированности компетенций и оценки уровня успеваемости обучающегося

#### Текущий контроль

Уровень сформированности компетенций	Уровень освоения модулей дисциплины (оценка)	Критерии оценивания отдельных видов работ обучающихся		
		Подготовка к семинарским и практическим занятиям согласно планам	Работа на семинарских и практических занятиях	Выполнение заданий для самостоятельной работы
Высокий	отлично	Качественно подготовлено не менее 75 % заданий	Активно участвует в работе на занятии, демонстрирует высокий уровень знаний по теме, владеет научной терминологией, навыками анализа материала	Качественно подготовлено не менее 75% заданий для самостоятельной работы, прослеживается авторская позиция в изложении материала
Базовый	хорошо	Качественно подготовлено не менее 60-74 % заданий	Достаточно активно участвует в работе на занятии, демонстрирует хороший уровень знаний по теме, в целом владеет научной терминологией, навыками анализа материала	Качественно подготовлено не менее 60-74% заданий для самостоятельной работы
Пороговый	удовлетворительно	Качественно подготовлено не менее 50 % заданий	Демонстрирует отдельные проявления заинтересованности и активности на занятии, удовлетворительный уровень знаний по теме, владения научной терминологией, навыками анализа материала	Качественно подготовлено не менее 50 % заданий для самостоятельной работы
Компетенции не сформированы	неудовлетворительно	Качественно подготовлено менее 50 % заданий	На занятиях пассивен, не ориентируется в материале	Качественно подготовлено менее 50 % заданий для самостоятельной работы

#### Промежуточная аттестация

Уровень сформированности компетенции	Уровень освоения дисциплины	Критерии оценивания обучающихся (работ обучающихся)
		Зачет
Высокий	отлично (зачтено)	Демонстрирует высокий уровень знаний и умений в рамках учебной дисциплины, высокий уровень сформированности компетенций.
Базовый	хорошо (зачтено)	Демонстрирует хороший уровень знаний и умений в рамках учебной дисциплины, достаточно высокий уровень сформированности компетенций.
Пороговый	удовлетворительно	Демонстрирует удовлетворительный уровень знаний и умений в

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2024
Рабочая программа дисциплины дисциплине ФТД.01 «Психология саморазвития и самоорганизации» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Математика»	

	(зачтено)	рамках учебной дисциплины, удовлетворительный уровень сформированности компетенций.
Компетенции не сформированы	неудовлетворительно (не зачтено)	Демонстрирует неудовлетворительный уровень знаний и умений в рамках учебной дисциплины, недостаточный уровень сформированности компетенций.

### 11. Материально-техническая база

В рамках изучения дисциплины применяется доска, мультимедийный проектор для демонстрации презентаций и видеоматериалов.