

Документ подписан электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ребковец Ольга Александровна

Должность: И.о. декана

Дата подписания: 05.02.2023 г. 10:46:51

Уникальный программный ключ:

e789ec8739030382afc5ebff702928adf1af5cfb

ОПОП

Рабочая программа дисциплины ФТД.03 «Психология саморазвития и самоорганизации»  
для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки  
«Физическая культура» на базе СПО

СМК-РПД-В1.П2-2023

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 теоретической и практической  
психологии  
«22» февраля 2023 г., протокол №6  
Зав. кафедрой А.А. Кулик

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ФТД.03 «Психология саморазвития и самоорганизации»**  
(шифр и наименование учебной дисциплины (курса, модуля))

**Направление подготовки: 44.03.01«Педагогическое образование»**

**Профили подготовки: «Физическая культура» на базе СПО**

**Квалификация выпускника: Бакалавр**

**Форма обучения: заочная**

**Курс 1 Семестр 2**

**Зачет: 1 семестр**

**Год набора – 2023**

Петропавловск-Камчатский 2023 г.

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2023
Рабочая программа дисциплины ФТД.03 «Психология саморазвития и самоорганизации» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО	

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 г. № 121, зарегистрированным в Минюсте России 15.03.2018 г. № 50362 (далее ФГОС ВО).

Разработчик(и):

Доцент кафедры теоретической и практической психологии Фризен М.А.

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2023
Рабочая программа дисциплины ФТД.03 «Психология саморазвития и самоорганизации» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО	

## 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.П2-2023
Рабочая программа дисциплины ФТД.03 «Психология саморазвития и самоорганизации» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО	

### 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 самоменеджмента;
- формировать навыки самоанализа и саморазвития;
- формировать навыки управления своими временными ресурсами.

### 2. Место дисциплины в структуре ОП ВО

ФТД.Факультативы

### 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 учёбе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков.
ПК-1	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

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2023
Рабочая программа дисциплины ФТД.03 «Психология саморазвития и самоорганизации» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО	

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

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**

### **8 семестр. Модули дисциплины**

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Сам. работа	Всего, часов
1	Психология саморазвития и самоорганизации	2	4	66	72
	<b>Всего</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>66</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
	<b>Практические занятия (семинары)</b>			
1	Психология саморазвития	Пр/сем	2	УК-6, ПК-1

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2023
Рабочая программа дисциплины ФТД.03 «Психология саморазвития и самоорганизации» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО	

2	Психология самоорганизации	Пр/сем	2	УК-6, ПК-1
	<b>Самостоятельная работа</b>			
1	Терминологический аппарат психологии саморазвития	Сам.р.	10	УК-6, ПК-1
2	Терминологический аппарат психологии самоорганизации	Сам.р.	10	УК-6, ПК-1
3	Сущность саморазвития	Сам.р.	10	УК-6, ПК-1
4	Сущность самоорганизации/самоменеджмента	Сам.р.	10	УК-6, ПК-1
5	Сущность самообразования	Сам.р.	10	УК-6, ПК-1
6	Технологии саморазвития, самоорганизации и самообразования	Сам.р.	10	УК-6, ПК-1
7	Создание комплекта заданий, подготовка к устному собеседованию	Сам.р.	6	УК-6, ПК-1

## 6. Планы семинарских и практических занятий

### Занятие № 1.

(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, 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.
- 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.П2-2023
Рабочая программа дисциплины ФТД.03 «Психология саморазвития и самоорганизации» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО	

## Занятие № 2. (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

### 6.2 Внеаудиторная самостоятельная работа

№	Тема	Задания для самостоятельной работы
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.

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, 2023. — 320 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9979-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/514021>
2. Князева, Т. Н. Психология развития : учебное пособие / Т. Н. Князева, М. Б. Батюта. — 2-е изд. — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 144 с. — ISBN 978-5-4487-0429-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/79671.html> (дата обращения: 01.02.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### 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. — ISBN 978-5-7779-1893-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/59646.html> (дата обращения: 26.02.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
2. Джакупов, С. М. Общая психология. Введение : учебное пособие / С. М. Джакупов. — Алматы : Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2014. — 162 с. — ISBN 978-601-04-0912-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/58405.html> (дата обращения: 01.02.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Дмитриева, Н. Ю. Общая психология : учебное пособие / Н. Ю. Дмитриева. — 2-е изд. — Саратов : Научная книга, 2019. — 127 с. — ISBN 978-5-9758-1808-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/81074.html> (дата обращения: 01.02.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
4. Зеер, Э. Ф. Профориентология. 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. — ISBN 978-5-8291-2515-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/60091.html> (дата обращения: 01.02.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
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. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/72170.html> (дата обращения: 01.02.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
6. Психология личности : учебное пособие (курс лекций) / составители С. В. Офицера. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2019. — 112 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/92734.html> (дата обращения: 01.02.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.
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. — ISBN

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2023
Рабочая программа дисциплины ФТД.03 «Психология саморазвития и самоорганизации» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО	

978-5-7795-0793-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/68798.html> (дата обращения: 01.02.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

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. — ISBN 978-5-7749-1176-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77355.html> (дата обращения: 01.02.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

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 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,	Качественно подготовлено не менее 50 % заданий для самостоятельной работы

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2023
Рабочая программа дисциплины ФТД.03 «Психология саморазвития и самоорганизации» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО	

			удовлетворительный уровень знаний по теме, владения научной терминологией, навыками анализа материала	
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 (зачтено)	Демонстрирует удовлетворительный уровень знаний и умений в 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.