

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
"ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"**

Институт естественных наук

Кафедра педагогики, психологии и социальной работы

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Наименование дисциплины (модуля): **Технологии самоорганизации и саморазвития современного профессионала**

Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 35.03.10 Ландшафтная архитектура

Профиль подготовки: Ландшафтный дизайн

Форма обучения: Заочная

Срок обучения: 2022 - 2027 уч. г.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 35.03.10 Ландшафтная архитектура (приказ № 736 от 01.08.2017 г.) и учебного плана, утвержденного Ученым советом (от 30.05.2022 г., протокол № 7)

Разработчики:

Голубь О. В., кандидат психологических наук, доцент

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 01 от 30.08.2022 года

Зав. кафедрой



Абрекова Н. Т.

## 1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины - способствовать осознанию обучающимися смысла самоорганизации и саморазвития специалиста, формирование у них компетенции самообразования, практическому овладению ими технологией управления саморазвитием и самообразованием личности и профессионала.

Задачи дисциплины:

- Сформировать у обучающихся систему устойчивых представлений о путях самоорганизации и саморазвития специалиста и технологии управления этим процессом
- Способствовать овладению обучающимися технологиями самоорганизации и саморазвития личности
- Сформировать у обучающихся навыки конструктивного взаимодействия
- Формирование установки на непрерывное самосовершенствования и саморазвития как в личном, так и профессиональном планах.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Технологии самоорганизации и саморазвития современного профессионала» относится к части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина изучается на 2 курсе.

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций, определенных учебным планом в соответствии с ФГОС ВО.

Выпускник должен обладать следующими универсальными компетенциями (УК):

- **УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни**

Знания, умения, навыки, формируемые по компетенции в рамках дисциплины

Студент должен знать:

содержание процессов самоорганизации и саморазвития, их особенности и технологии реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности; приемы целеполагания, способы организации, самоконтроля и самооценки деятельности

Студент должен уметь:

определяет приоритеты собственной деятельности личностного развития и профессионального роста; оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста; строит профессиональную карьеру и определяет стратегию профессионального развития.

Студент должен владеть навыками:

технологиями организации процесса самообразования, приемами целеполагания, способами планирования, организации, самоконтроля и самооценки деятельности

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Четверты й семестр
<b>Контактная работа (всего)</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
Лекции	10	10
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>62</b>	<b>62</b>
<b>Виды промежуточной аттестации</b>		
Зачет		+
<b>Общая трудоемкость часы</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
<b>Общая трудоемкость зачетные единицы</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

## **5. Содержание дисциплины**

### **5.1. Содержание дисциплины: Лекции (10 ч.)**

#### **Четвертый семестр. (10 ч.)**

Тема 1. Общая характеристика понятий «самоорганизация» и «саморазвитие» личности в научном знании. (2 ч.)

Характеристика терменологического поля: самоорганизация, саморазвитие, самоактуализация, самообразование, самоконтроль, саморегуляция, самоуправление, самоорганизованный человек. Источники и функции самоорганизация, саморазвития и самообразования.

Тема 2. Общая характеристика понятий «самоорганизация» и «саморазвитие» личности в научном знании. (2 ч.)

Самообразование как система умственного и мировоззренческого самовоспитания. Типы самообразования. Творчество как составная часть самоорганизации и саморазвития человека.

Тема 3. Анализ зарубежных и отечественных концепций по проблеме самоактуализации личности (2 ч.)

Теории самоактуализации в трудах зарубежных психологов (А. Маслоу, Р. Мэй, К. Рождерс, Э.Шостром).

Тема 4. Анализ зарубежных и отечественных концепций по проблеме самоактуализации личности (2 ч.)

Проблема самоактуализации в отечественных концепциях (Л.И.

Антропова, Л.Г. Брылева, И.А. Витина, Н.Л. Кулик, К.Ч. Мухматеджанова, А.Г. Асмолов, П.И. Пидкасистый, В.И. Слобочиков, Г.А. Цукерман).

Тема 5. Развитие профессиональной карьеры и самообразование личности (2 ч.)  
Социализация и самореализация личности в обществе.

## **6. Виды самостоятельной работы студентов по дисциплине**

### **Четвертый семестр (62 ч.)**

Вид СРС: Создание презентаций (20 ч.)

Тематика заданий СРС:

Тематика презентация

1. Я и моя карьера
2. Формирование самомотивации
3. Эмоциональный интеллект и его роль в жизнедеятельности человека
3. Контроль и самоконтроль в профессиональной деятельности
4. Приемы саморегуляции
5. Траектория самообразования и саморазвития
6. Самоактуализация личности современного профессионала
7. Время: возможности и ограничения современного социума
8. Творчество в профессии
9. Творческое мышление личности и его задача в современном обществе

Вид СРС: Работа с литературой (42 ч.)

Тематика заданий СРС:

Подготовить познавательные вопросы для аудитории по книгам:

1. Собольников Валерий Васильевич Этика и психология делового общения [Электронный ресурс]: учебное - Издание пер. и доп - Юрайт, 2021. - 202 с. - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/473522>
2. Котелевцев Николай Александрович Психическая саморегуляция [Электронный ресурс]: учебное - Юрайт, 2020. - 213 с. - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/447808>
3. Пикулева О.А. Психология самопрезентации личности [Электронный ресурс]: - ИНФРА-М, 2019. - 320 с. - Режим доступа: <http://new.znaniium.com/go.php?id=1001981>

## **7. Тематика курсовых работ(проектов)**

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

## 8. Фонд оценочных средств. Оценочные материалы

### 8.1. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

**Повышенный уровень:**

обучающийся демонстрирует глубокое знание учебного материала; способен использовать сведения из различных источников для успешного исследования и поиска решения в нестандартных ситуациях; способен анализировать, проводить сравнение и обоснование выбора методов решения практико-ориентированных заданий

**Базовый уровень:**

обучающийся способен понимать и интерпретировать освоенную информацию; демонстрирует осознанное владение учебным материалом и учебными умениями, навыками и способами деятельности, необходимыми для решения практико-ориентированных заданий

**Пороговый уровень:**

обучающийся обладает необходимой системой знаний и владеет некоторыми умениями; демонстрирует самостоятельность в применении знаний, умений и навыков к решению учебных заданий на репродуктивном уровне

**Уровень ниже порогового:**

система знаний, необходимая для решения учебных и практико-ориентированных заданий, не сформирована; обучающийся не владеет основными умениями, навыками и способами деятельности

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации	Шкала оценивания по БРС
	Зачет	
Повышенный	зачтено	91 и более
Базовый	зачтено	71 – 90
Пороговый	зачтено	60 – 70
Ниже порогового	не зачтено	Ниже 60

#### Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
Зачтено	Обучающийся демонстрирует: достаточные знания в объеме рабочей программы по учебной дисциплине; использование научной терминологии, грамотное, логически правильно изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках изучаемой дисциплины; усвоение основной литературы, рекомендованной рабочей программой по дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по дисциплине; работу на учебных занятиях под руководством преподавателя, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий.

Не зачтено	Обучающийся демонстрирует: фрагментарные знания в рамках изучаемой дисциплины; знания отдельных литературных источников, рекомендованных рабочей программой по учебной дисциплине; неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок; пассивность на занятиях или отказ от ответа, низкий уровень культуры исполнения заданий.
---------------	---

## 8.2. Вопросы, задания текущего контроля

В целях освоения компетенций, указанных в рабочей программе дисциплины, предусмотрены следующие вопросы, задания текущего контроля:

### **- УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни**

Студент должен знать:

содержание процессов самоорганизации и саморазвития, их особенности и технологии реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности; приемы целеполагания, способы организации, самоконтроля и самооценки деятельности

Вопросы, задания:

1. Целеполагание. Технологии целеполагания.
2. Самообразование как система умственного и мировоззренческого самовоспитания.
3. Психология делового общения
4. Теории самоактуализации в трудах зарубежных психологов
5. Карьера и этапы ее формирования. Управление личной карьерой
6. Эффективный самомаркетинг. Психологические аспекты самопрезентации.
7. Мотивы и мотивация. Мотивация учения и мотивация труда.

Студент должен уметь:

определяет приоритеты собственной деятельности личностного развития и профессионального роста; оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста; строит профессиональную карьеру и определяет стратегию профессионального развития.

Задания:

1. Составьте таблицу на тему: Соотношение понятий: самоорганизация, саморазвитие, самоактуализация, самообразование, самоконтроль, саморегуляция, самоуправление, самоорганизованный человек
2. Представьте в виде единого образа взаимосвязь понятий: саморазвитие, самоопределение, профессиональный и личностный рост профессионала
3. Приведите примеры коммуникативных барьеров из личного опыта и обоснуйте свой ответ
4. Приведите пример приемов и методов управления личным временем
5. Сделайте презентацию на тему: Основные технологии саморазвития личности

Студент должен владеть навыками:

технологиями организации процесса самообразования, приемами целеполагания, способами планирования, организации, самоконтроля и самооценки деятельности

Задания:

1. Разработайте план траектории своей карьеры
2. Предложите приемы самомотивации для молодого специалиста

3. Разработайте правила и критерии самоконтроля и самооценки достижений своей учебной деятельности

### **8.3. Вопросы промежуточной аттестации**

#### **Четвертый семестр (Зачет)**

1. Соотношение понятий: самоорганизация, саморазвитие, самоактуализация, самообразование, самоконтроль, саморегуляция, самоуправление, самоорганизованный человек.
2. Источники и функции самоорганизация, саморазвития и самообразования.
3. Самообразование как система умственного и мировоззренческого самовоспитания.
4. Типы самообразования.
5. Творчество как составная часть самоорганизации и саморазвития человека.
6. Теории самоактуализации в трудах зарубежных психологов
7. Социализация и самореализация личности в обществе.
8. Понятие о профессиональной карьере.
9. Этапы планирования карьеры.
10. Индивидуальные конфигурации внутриорганизационной карьеры.
11. Значение и особенности самообразовательной деятельности человека.
12. Саморазвитие, самоопределение, профессиональный и личностный рост.
13. Выбор и способы определения индивидуальной образовательной траектории, карьерограмма.
14. Управление личной карьерой.
15. Эффективный самомаркетинг. Психологические аспекты самопрезентации.
16. Виды, формы и способы общения.
17. Структура межличностного общения: коммуникативная, интерактивная и перцептивная.
18. Основные характеристики делового общения.
19. Деловое общение и управление им.
20. Общение как инструмент деловой этики.
21. Личность в деловом общении.
22. Психологическая структура личности и практика делового общения.
23. Коммуникационные барьеры.
24. Манипуляции в деловом общении.
25. Конфликт-менеджмент.
26. Особенности взаимодействия в командной работе. Командообразование.
27. Основы управления временем (тайм-менеджмент).
28. Эмоциональная саморегуляция (стресс-менеджмент).
29. Мотивы и мотивация. Самомотивация и пути ее формирования.
30. Целеполагание. Технологии целеполагания.

### **8.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности**

Промежуточная аттестация обучающихся ведется непрерывно и включает в себя: для дисциплин, завершающихся (согласно учебному плану) зачетом/зачетом с оценкой (дифференцированным зачетом), – текущую аттестацию (контроль текущей работы в семестре, включая оценивание промежуточных результатов обучения по дисциплине, – как правило, по трем модулям) и оценивание окончательных результатов обучения по дисциплине;

для дисциплин, завершающихся (согласно учебному плану) экзаменом, – текущую аттестацию (контроль текущей работы в семестре, включая оценивание промежуточных результатов обучения по дисциплине, – как правило, по трем модулям) и семестровую аттестацию (экзамен) – оценивание окончательных результатов обучения по дисциплине.

По дисциплинам, завершающимся зачетом/зачетом с оценкой, по обязательным формам текущего контроля студенту предоставляется возможность набрать в сумме не менее 100 баллов.

Оценивание окончательных результатов обучения по дисциплине ведется по 100-балльной шкале, оценка формируется автоматически как сумма количества баллов, набранных обучающимся за выполнение заданий обязательных форм текущего контроля.

По дисциплинам, завершающимся экзаменом, по обязательным формам текущего контроля студенту предоставляется возможность набрать в сумме не менее 60 баллов.

Оценивание окончательных результатов обучения по дисциплине ведется по 100-балльной шкале, оценка формируется автоматически как сумма количества баллов, набранных обучающимся за выполнение заданий обязательных форм текущего контроля и количества баллов, набранных на семестровой аттестации (экзамене).

Система оценивания.

В соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся Волгоградского государственного университета предусмотрена возможность предоставления студентам выполнения дополнительных заданий повышенной сложности (не включаемых в перечень обязательных и, соответственно, в перечень обязательного текущего контроля успеваемости) и получения за выполнение таких заданий «премиальных» баллов, - для поощрения обучающихся, демонстрирующих выдающие способности.

## **9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

### **9.1 Основная литература**

1. Артюхова Татьяна Юрьевна Психология и педагогика саморазвития студентов высшей школы [Электронный ресурс]: учебное - Юрайт, 2021. - 229 с. - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/479071>
2. Ульянова Н.Ю. Психология делового общения и межличностные коммуникации [Электронный ресурс]: учебное - КноРус, 2021. - 152 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/939058>

### **9.2 Дополнительная литература**

1. Собольников Валерий Васильевич Этика и психология делового общения [Электронный ресурс]: учебное - Издание пер. и доп - Юрайт, 2021. - 202 с. - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/473522>
2. Яшин С.Н., под общ. ред., Суходоева Л.Ф., Роганова С.Ю., Суходоев Н.Д. Самоменеджмент [Электронный ресурс]: учебное - КноРус, 2022. - 262 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/942515>
3. Слинкова Ольга Константиновна Самоменеджмент [Электронный ресурс]: учебное - Издание 2-е изд. - Юрайт, 2024. - 116 с. - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/544922>
4. Решетников Михаил Михайлович Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени [Электронный ресурс]: учебное - Издание пер. и доп - Юрайт, 2021. - 238 с. - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/473581>
5. Котелевцев Николай Александрович Психическая саморегуляция [Электронный ресурс]: учебное - Юрайт, 2020. - 213 с. - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/447808>
6. Елисеева Любовь Яковлевна Педагогика и психология планирования карьеры [Электронный ресурс]: учебное - Издание 2-е изд. - Юрайт, 2021. - 242 с. - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/473198>

7. Труфанова Т.А., Колесниченко Е.А., Радюкова Я.Ю., Сутягин В.Ю., Джабраилов М.А., Кацук О.А., Костылев А.А., Куликова Я.А., Шевяков А.Ю. Мотивационный менеджмент [Электронный ресурс]: учебное - Издание 1 - КноРус, 2021. - 253 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/940429>

8. Водопьянова Наталия Евгеньевна Стресс-менеджмент [Электронный ресурс]: учебное - Издание испр. и доп - Юрайт, 2021. - 283 с. - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/472257>

9. Розин Вадим Маркович Психология личности. История, методологические проблемы [Электронный ресурс]: учебное - Издание испр. и доп - Юрайт, 2024. - 239 с. - Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/540835>

10. Зотов В.В., Петросян А.Д. Лидерство и командообразование [Электронный ресурс]: учебное - Издание 1 - Русайнс, 2021. - 124 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/942061>

В качестве учебно-методического обеспечения могут быть использованы другие учебные, учебно-методические и научные источники по профилю дисциплины, содержащиеся в электронно-библиотечных системах, указанных в п. 11.2 «Электронно-библиотечные системы».

### **9.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. <https://www.book.ru/> - ЭБС BOOK.ru
2. <https://urait.ru/> - ЭБС Юрайт
3. <http://library.volsu.ru/> - Научная библиотека ВолГУ им О.В. Иншакова

## **10. Методические указания по освоению дисциплины для лиц с ОВЗ и инвалидов**

При необходимости обучения студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья аудиторные занятия могут быть заменены или дополнены изучением полнотекстовых лекций, презентаций, видео- и аудиоматериалов в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета. Индивидуальные задания подбираются в адаптированных к ограничениям здоровья формах (письменно или устно, в форме презентаций). Выбор методов обучения зависит от их доступности для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по индивидуальной траектории в рамках индивидуального учебного плана (при необходимости), изучение данной дисциплины базируется на следующих возможностях:

- индивидуальные консультации преподавателя;
- максимально полная презентация содержания дисциплины в ЭИОС (в частности, полнотекстовые лекции, презентации, аудиоматериалы, тексты для перевода и анализа и т.п.).

## **11. Перечень информационных технологий**

В учебном процессе активно используются информационные технологии с применением современных средств телекоммуникации, электронные учебники. Каждый обучающийся обеспечен неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета. ЭИОС предоставляет открытый доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, к электронным библиотечным системам и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочих программах дисциплин практик.

### **11.1 Перечень программного обеспечения**

**(обновление производится по мере появления новых версий программы)**

1. 7-zip
2. Microsoft Windows (не ниже XP)
3. Microsoft Office (не ниже 2003)
4. Антивирус Kaspersky
5. Adobe Acrobat Reader

6. Специальное программное обеспечение указывается в методических материалах по ОПОП (при необходимости)

**11.2 Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы, в т.ч. электронно-библиотечные системы (обновление выполняется еженедельно)**

Название	Краткое описание	URL-ссылка
Научная электронная библиотека	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования.	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
ЭБС "Лань"	Электронно-библиотечная система	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
ЭБС Znanium.com	Электронно-библиотечная система	<a href="https://znanium.com/">https://znanium.com/</a>
ЭБС BOOK.ru	Электронно-библиотечная система	<a href="https://www.book.ru/">https://www.book.ru/</a>
ЭБС Юрайт	Электронно-библиотечная система	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
Scopus	Scopus – крупнейшая единая база данных, содержащая аннотации и информацию о цитируемости рецензируемой научной литературы, со встроенными инструментами отслеживания, анализа и визуализации данных. В базе содержится 23700 изданий от 5000 международных издателей, в области естественных, общественных и гуманитарных наук, техники, медицины и искусства.	<a href="http://www.scopus.com/">http://www.scopus.com/</a>
Web of Science	Наукометрическая реферативная база данных журналов и конференций. С платформой Web of Science вы можете получить доступ к непревзойденному объему исследовательской литературы мирового класса, связанной с тщательно отобранным списком журналов, и открыть для себя новую информацию при помощи скрупулезно записанных метаданных и ссылок.	<a href="https://apps.webofknowledge.com/">https://apps.webofknowledge.com/</a>
КонсультантПлюс	Информационно-справочная система	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>
Гарант	Информационно-справочная система по законодательству Российской Федерации	<a href="http://www.garant.ru/">http://www.garant.ru/</a>
Научная библиотека ВолГУ им О.В. Иншакова		<a href="http://library.volsu.ru/">http://library.volsu.ru/</a>

**12. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа представляют собой специальные помещения, в состав которых входят специализированная мебель и технические средства обучения.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС ВолГУ.