

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ  
ПСИХОЛОГИИ И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ»  
(СПбГИПСР)**

**КАФЕДРА ПРИКЛАДНОЙ ПЕДАГОГИКИ И ЛОГОПЕДИИ**

**УТВЕРЖДЕНО**

Руководитель образовательной программы,  
кандидат педагогических наук, доцент,  
доцент кафедры прикладной педагогики

и логопедии

И.А. Сулима

«20» апреля 2022 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**САМООРГАНИЗАЦИИ И САМОРАЗВИТИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

основной профессиональной образовательной программы

«Логопедическая работа с лицами с нарушениями речи»

по направлению подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование

Разработчик: Ассистент Гаврилин Василий Алексеевич

Согласовано: канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой Афанасьева Оксана Владимировна

**Санкт-Петербург**

**2022**

## **РАЗДЕЛ 1. Учебно-методический раздел рабочей программы дисциплины**

### **1.1. Аннотация рабочей программы дисциплины САМООРГАНИЗАЦИИ И САМОРАЗВИТИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Цель изучения дисциплины:** формирование у студентов практических навыков самоорганизации и саморазвития.

**Задачи дисциплины:**

1. Сформировать представление о теоретических основаниях выработки навыков самоорганизации и саморазвития.
2. Познакомить с практическими приемами и техниками самоорганизации и саморазвития.
3. Сформировать навыки самоорганизации и саморазвития.

**Содержание дисциплины:**

Установление контакта, включение в тренинговую работу, правила тренинга

Постановка целей

Психология самоорганизации и саморазвития

Личностные барьеры саморазвития

Личностные ресурсы самоорганизации и саморазвития

Практическое освоение и отработка навыков самоорганизации

Практическое освоение и отработка навыков саморазвития

Завершение тренинговой работы

### **1.2. Цель и задачи обучения по дисциплине**

**Цель<sup>1</sup>:** формирование у студентов практических навыков самоорганизации и саморазвития.

**Задачи:<sup>2</sup>**

1. Сформировать представление о теоретических основаниях выработки навыков самоорганизации и саморазвития.
2. Познакомить с практическими приемами и техниками самоорганизации и саморазвития.
3. Сформировать навыки самоорганизации и саморазвития.

### **1.3. Язык обучения**

Язык обучения – русский.

---

<sup>1</sup> Цель – представление о результатах освоения дисциплины. Цель дисциплины должна быть соотнесена с результатом освоения ОП ВО (формируемыми компетенциями). Цель должна быть обозначена кратко, четко и иметь практическую направленность. Достижение цели должно быть проверяемым

<sup>2</sup> Формулировка задач должна быть связана со знаниями, умениями и навыками (владениями), также должны быть учтены виды деятельности, указанные в ОП ВО

**1.4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий, самостоятельную работу, форму промежуточной аттестации**

Форма обучения	Общий объем дисциплины			Объем в академических часах								Контроль
	в зач.ед.	в астрон. часах	в ака дем. часах	Объем самостоятельной работы	Всего	Виды учебных занятий			Практическая подготовка	Контроль самостоятельной работы	Консультация к промежуточной аттестации (зачет)	
						Всего учебных занятий	Занятия лекционного типа	Практические занятия				
Очная	2	54	72	38	34	32	12	20		2	-	-
Очно-заочная	2	54	72	48	24	22	10	12		2	-	-

\*Часы на практическую подготовку выделяются в тех дисциплинах, где она предусмотрена (в лекциях, практических занятиях, коллоквиумах, кейсах и прочее)

\*\*В случае реализации смешанного обучения рабочая программа дисциплины адаптируется преподавателем в части всех видов учебных занятий и промежуточной аттестации к использованию дистанционных образовательных технологий.

**1.5. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы**

Код компетенции наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ИУК-6.1 Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей; ИУК-6.2 Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста; ИУК-6.3 Оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста;	<b>На уровне знаний:</b> - знает теоретические основы самоорганизации и саморазвития - основные подходы к самоорганизации и саморазвитию в отечественных и зарубежных учениях - базовые термины и названия методик <b>На уровне умений:</b> - умеет применять методики и упражнения, полученные в ходе изучения дисциплины, в своей работе - применять методики управления временем, самоорганизации и саморазвития по отношению к своей жизни <b>На уровне навыков:</b> - владеет навыками обучения людей, применению методик и упражнений - использовать психологическую поддержку и сопровождения самоорганизации и саморазвития личности

## РАЗДЕЛ 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1. Учебно-тематический план дисциплины

#### Очная форма обучения

Номер темы	Название темы	Объем дисциплины (модуля), час.				Форма текущего контроля и промежуточной аттестации	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР
			Л	ПЗ	ПрП		
Тема 1	Установление контакта, включение в тренинговую работу, правила тренинга	4		2		2	
Тема 2	Постановка целей	8	2	2		4	
Тема 3	Психология самоорганизации и саморазвития	15	6	2		7	
Тема 4	Личностные барьеры саморазвития	13	2	4		7	
Тема 5	Личностные ресурсы самоорганизации и саморазвития	13	2	4		7	
Тема 6	Практическое освоение и отработка навыков самоорганизации	6		2		4	
Тема 7	Практическое освоение и отработка навыков саморазвития	6		2		4	
Тема 8	Завершение тренинговой работы	5		2		3	
	<b>Контроль самостоятельной работы</b>	<b>2</b>					
	<b>Консультация</b>						<b>Зачет</b>
	<b>Контроль</b>						
	<b>ВСЕГО в академических часах</b>	<b>72</b>	<b>12</b>	<b>20</b>		<b>38</b>	

#### Очно-заочная форма обучения

Номер темы	Название Очно-темы	Объем дисциплины (модуля), час.				Форма текущего контроля и промежуточной аттестации	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР
			Л	ПЗ	ПрП		
Тема 1	Установление контакта, включение в тренинговую работу, правила тренинга	9	1	2		6	
Тема 2	Постановка целей	9	1	2		6	
Тема 3	Психология самоорганизации и саморазвития	9	2	1		6	
Тема 4	Личностные барьеры саморазвития	9	2	1		6	
Тема 5	Личностные ресурсы	9	1	2		6	

	самоорганизации и саморазвития						
Тема 6	Практическое освоение и отработка навыков самоорганизации	9	1	2		6	
Тема 7	Практическое освоение и отработка навыков саморазвития	8	1	1		6	
Тема 8	Завершение тренинговой работы	8	1	1		6	
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>					<b>Зачет</b>
	<b>Консультация</b>						<b>Зачет</b>
	<b>Контроль</b>						
	<b>ВСЕГО в академических часах</b>	<b>72</b>	<b>10</b>	<b>12</b>		<b>48</b>	

Используемые термины:

Л – занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся);

ПЗ – практические занятия (виды занятия семинарского типа за исключением лабораторных работ);

ПрП – практическая подготовка (работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации практической подготовки для решения практико-ориентированных заданий; часы входят в общий объем практических занятий). При наличии ПрП прописываются формы текущего контроля ПрП, а в п.2.5 дополнительно прилагаются методические материалы и типовые задания.

СР – самостоятельная работа, осуществляемая без участия педагогических работников организации и (или) лиц, привлекаемых организацией к реализации образовательных программ на иных условиях.

Форма текущего контроля и промежуточной аттестации – формы текущего контроля указываются разработчиком для каждой темы, промежуточная аттестация – из учебного плана.

КСР – контроль самостоятельной работы – входит в общую контактную работу с преподавателем.

Консультация – проводится перед промежуточной аттестацией в форме экзамена.

### **Образовательные технологии**

Учебный процесс при преподавании курса основывается на использовании традиционных, инновационных и информационных образовательных технологий. Традиционные образовательные технологии представлены лекциями и семинарскими (практическими)

занятиями. Инновационные образовательные технологии используются в виде широкого применения активных и интерактивных форм проведения занятий. Информационные образовательные технологии реализуются путем активизации самостоятельной работы студентов в информационной образовательной среде.

## **2.2. Краткое содержание тем (разделов) дисциплины**

### **Тема 1. Установление контакта, включение в тренинговую работу, правила тренинга**

Знакомство тренера и группы. Обсуждение направленности, общих целей и задач тренинга. Принятие правил проведения тренинга.

### **Тема 2. Постановка целей**

Выработка участниками индивидуальных целей и задач работы в группе в связи с общей направленностью тренинга на отработку навыков самоорганизации и саморазвития.

### **Тема 3. Психология самоорганизации и саморазвития**

Саморазвитие как междисциплинарная категория с широкими объяснительными возможностями, позволяющими описать саморазвитие как форму существования мира. Знания о саморазвитии из философских дисциплин, педагогики, различных психологических подходов: широкая палитра поднимаемых проблем, основные толкования саморазвития, перспективные для дальнейшей проработки вопросов – точек роста психологии саморазвития.

Основные традиции в трактовке саморазвития и саморазвития личности. Проблема саморазвития как предметом активного междисциплинарного дискурса. Основные направления исследовательских поисков в философских, психологических подходах и педагогике и обозначение проблемных зон саморазвития, где встречаются исследовательские усилия названных дисциплин. Решение проблемы сущности саморазвития на стыке психологических исследований саморазвития и философского дискурса онтологии саморазвития и саморазвивающихся систем в диалектике и синергетике. Проблема функции саморазвития, ее значения в бытии человека как индивида и как рода, как предмет анализа философской антропологии и область пересечения познавательных интересов философско-антропологического знания с рядом психологических подходов постижения саморазвития. Проблема порождения и становления саморазвития – совместная область поиска психологии и педагогики.

Возможности психологической поддержки и сопровождения самоорганизации и саморазвития личности.

Необходимость знания своих психологических особенностей и наличия определенных навыков самоорганизации, позволяющих эффективно организовать собственную учебную и

профессиональную деятельность. Понятие «самоорганизация» и его связь с понятиями «саморегуляция» и «самоуправление».

Психическая самоорганизация. Проблема связи самоорганизации с учебной деятельностью. Структурно-функциональные модели процесса самоорганизации. Основные компоненты самоорганизации. Известные методики диагностики особенностей процесса самоорганизации.

#### **Тема 4. Личностные барьеры саморазвития**

Барьеры осуществления самоорганизации и саморазвития. Внешние (социальные) и внутренние (личностные) барьеры.

Анализ участниками тренинга опыта самоорганизации и саморазвития. Выявление трудностей, ошибок, препятствий в их осуществлении.

#### **Тема 5. Личностные ресурсы самоорганизации и саморазвития**

Выявление участниками тренинга личностных ресурсов для осуществления самоорганизации и саморазвития. Определение личностных особенностей, которые необходимы для планирования и реализации стратегии саморазвития на жизненном пути.

#### **Тема 6. Практическое освоение и отработка навыков самоорганизации**

Приобретение опыта и отработка навыков самоорганизации применения методик, приемов и техник самоорганизации в соответствии с поставленными участниками индивидуальными целями.

#### **Тема 7. Практическое освоение и отработка навыков саморазвития**

Приобретение опыта и отработка навыков самоорганизации применения методик, приемов и техник саморазвития в соответствии с поставленными участниками индивидуальными целями.

#### **Тема 8. Завершение тренинговой работы**

Подведение итогов тренингового взаимодействия. Рефлексия личных результатов участников в соответствии с поставленными целями. Обратная связь участниками и тренером друг другу. Завершение тренинговых динамических процессов.

### **2.3. Описание занятий семинарского типа**

**Семинарское занятие к теме 1. «Установление контакта, включение в тренинговую работу, правила тренинга»**

**Цель:** Знакомство тренера и группы. Обсуждение направленности, общих целей и задач тренинга. Принятие правил проведения тренинга.

**Понятийный аппарат:** тренинг, тренер, участники тренинга, знакомство, самопредставление, правила взаимодействия, обратная связь.

### **Семинарское занятие к теме 2.: «Постановка целей»**

**Цель:** Выработка участниками индивидуальных целей и задач работы в группе в связи в общей направленностью тренинга на отработку навыков самоорганизации и саморазвития.

**Понятийный аппарат:** цель, результат, эффективность, критерии оценки достижения цели.

### **Семинарское занятие к теме 3. Не предусмотрено.**

### **Семинарское занятие к теме 4. «Личностные барьеры саморазвития»**

**Цель:** Анализ участниками тренинга опыта самоорганизации и саморазвития; выявление трудностей, ошибок, препятствий в их осуществлении.

**Понятийный аппарат:** барьер, препятствие, трудность, сложность, внутриличностный барьер, объективный барьер, социальный барьер.

### **Семинарское занятие к теме 5. «Личностные ресурсы самоорганизации и саморазвития»**

**Цель:** Выявление участниками тренинга личностных ресурсов для осуществления самоорганизации и саморазвития.

**Понятийный аппарат:** ресурс, потенциал, возможность, способность, самопознание.

### **Семинарское занятие к теме 6. «Практическое освоение и отработка навыков самоорганизации»**

**Цель:** Приобретение опыта и отработка навыков самоорганизации применения методик, приемов и техник самоорганизации в соответствии с поставленными участниками индивидуальными целями.

**Понятийный аппарат:** опыт, навык, планирование, саморегуляция, самоуправление, распределение ресурсов, распределение времени, приоритет задач, критерии эффективности.

### **Семинарское занятие к теме 7. «Практическое освоение и отработка навыков саморазвития»**

**Цель:** Освоение и отработка навыков саморазвития

**Понятийный аппарат:** опыт, навык, программа саморазвития, стратегия саморазвития, субъект развития, самоуправление развитием.

### **Семинарское занятие к теме 8. «Завершение тренинговой работы»**

**Цель:** Подведение итогов тренингового взаимодействия. Рефлексия личных результатов участников в соответствии с поставленными целями.

**Понятийный аппарат:** результат, эффект, обратная связь.

## **2.4. Описание занятий в интерактивных формах**

**Интерактивное занятие к теме 1 «Установление контакта, включение в тренинговую**



работу, правила тренинга»

Занятие проходит в форме тренинговых упражнений и игр, направленных на знакомство участников, установление рабочего контакта, рабочей мотивации, принятие правил работы группы.

#### **Интерактивное занятие к теме 2 «Постановка целей»**

Занятие проводится в форме тренинговых упражнений и игр, направленных на выработку участниками индивидуальных целей и задач работы в группе в связи в общей направленностью тренинга на отработку навыков самоорганизации и саморазвития.

**Интерактивное занятие к теме 6 «Практическое освоение и отработка навыков самоорганизации»**

Занятие проводится в форме тренинговых упражнений и игр, направленных на приобретение опыта применения методик, приемов и техник самоорганизации в соответствии с поставленными участниками индивидуальными целями.

**Интерактивное занятие к теме 7 «Практическое освоение и отработка навыков саморазвития»**

Занятие проводится в форме тренинговых упражнений и игр, направленных на приобретение опыта применения методик, приемов и техник саморазвития в соответствии с поставленными участниками индивидуальными целями.

#### **Интерактивное занятие к теме 8 «Завершение тренинговой работы»**

Занятие проводится в форме тренинговых упражнений и игр, направленных на подведение итогов тренингового взаимодействия, рефлексии личных результатов участников в соответствии с поставленными целями.

### **2.5. Организация планирования встреч с приглашенными представителями организаций**

Не предусмотрены.

### **2.6. Особенности освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья**

Обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается:

1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

- возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения института, а также пребывание в указанных помещениях.

Получение образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

<b>Категории студентов</b>	<b>Формы</b>
С нарушением слуха	- в печатной форме; - в форме электронного документа
С нарушением зрения	- в печатной форме увеличенным шрифтом; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла
С нарушением опорно-двигательного аппарата	- в печатной форме; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

Перечень фондов оценочных средств, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие оценочные средства:

<b>Категории студентов</b>	<b>Виды оценочных средств</b>	<b>Формы контроля и оценки результатов обучения</b>
С нарушением слуха	Тест	преимущественно письменная проверка
С нарушением зрения	собеседование	преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушением опорно-двигательного аппарата	Решение дистанционных тестов, контрольные вопросы	-

Студентам с ограниченными возможностями здоровья увеличивается время на подготовку ответов к зачёту, разрешается готовить ответы с использованием дистанционных образовательных технологий.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций. При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

- инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме);
- доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом);
- доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах.

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения:

- лекционная аудитория – мультимедийное оборудование (для студентов с нарушениями слуха);
- учебная аудитория для практических занятий (семинаров) мультимедийное оборудование, (для студентов с нарушениями слуха).

## **2.7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины**

Основными принципами изучения данной дисциплины являются:

- принцип развивающего и воспитывающего обучения;
- принципы культурно- и природосообразности;

- принцип научности и связи теории с практикой;
- принцип систематичности;
- принцип наглядности;
- принцип доступности;
- принцип положительной мотивации и благоприятного климата обучения.

Методическое обеспечение дисциплины осуществляется за счёт использования современных учебников (учебных комплексов, справочной литературы, словарей, интернет-сайтов специальных зданий и организаций) и учебных пособий, касающихся проблематики изучаемой дисциплины.

## **2.8. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Учебная аудитория, оборудованная мультимедийным оборудованием и аудио системой, с возможностью демонстрации интерактивных пособий и учебных фильмов, с доступом к сети Интернет.

Занятия целесообразно проводить в специально оборудованной для тренинговой работы аудитории без учебных столов: Кабинет психологических тренингов и проведения переговоров.

## **РАЗДЕЛ 3. Требования к самостоятельной работе студентов в рамках освоения дисциплины**

### **Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы**

Самостоятельная работа студентов в рамках дисциплины «самоорганизации и саморазвития» является одним из базовых компонентом обучения, приобретения общекультурных и профессиональных компетенций, предусмотренных компетентностно-ориентированным учебным планом и рабочей программой учебной дисциплины. В процессе самостоятельной работы студенты развивают свои профессиональные качества, поднимаются на более высокий уровень профессионализации.

Критериями оценки является краткость и логика изложения, аккуратное оформление, четкость соответствия ответов структуре задания, полнота ответа на все поставленные вопросы. Приветствуется умение сопоставлять различные позиции, формулировать свою точку зрения, делать аргументированные выводы.

### **Оформление самостоятельной работы.**

Образец титульного листа определяется Положением об аттестации учебной работы студентов института, и опубликован на сайте [www.psysocwork.ru](http://www.psysocwork.ru) раздел «Учебный процесс» / «самостоятельная работа».

Устанавливаются следующие требования к оформлению печатной части самостоятельной работы:

- параметры страницы (210x297 мм) А4;
- интервал полуторный;
- шрифт 12, TimesNewRoman;
- поля страницы: левое – 2 см, правое – 1,5 см, верхнее – 2 см, нижнее – 2 см;
- все задания в рамках самостоятельной работы должна быть скреплены в единый документ;
- все страницы должны иметь сквозную нумерацию арабскими цифрами в верхнем правом углу.

### **3.1. Задания для самостоятельной работы по каждой теме (разделу) учебно-тематического плана**

Объем заданий определяется для каждой формы обучения отдельно в соответствии с данными подраздела 1.5. «Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий и самостоятельную работу».

#### **Задание к самостоятельной работе.**

Выберите одну из Ваших психических черт, особенностей личности или привычек, которые нуждаются в коррекции или развитии.

Дайте краткую психологическую характеристику избранной особенности (0,5—1 страница).

Предложите 3-5 приемов, техник или упражнений, которые можно применять индивидуально для коррекции или развития избранной особенности.

Предложите 3-5 приемов, техник или упражнений, которые можно применять в группе для коррекции или развития избранной особенности.

### **3.2. Критерии оценки результатов выполнения самостоятельной работы**

Оценка самостоятельной работы осуществляется в соответствии с Положением об аттестации учебной работы студентов института в рамках балльно-рейтинговой системы оценки учебной работы студентов.

Баллы БРС присваиваются следующим образом:

- 30 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы достойны отличной оценки;
- 25 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны хорошей оценки;

- 20 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны удовлетворительной оценки;
- 10 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в не полном объеме (не менее 75% заданий), все работы в среднем достойны оценки не ниже хорошей;
- 0 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны неудовлетворительной оценки.

## **РАЗДЕЛ 4. Фонд оценочных средств**

### **4.1. Материалы, обеспечивающие методическое сопровождение оценки качества знаний по дисциплине на различных этапах ее освоения**

К основным формам контроля, определяющим процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине «самоорганизация и саморазвитие в профессиональной деятельности» относится:

- рубежный контроль (тест минимальной компетентности),
- промежуточная аттестация в форме зачёта по дисциплине.

Критериями и показателями оценивания компетенций на различных этапах формирования компетенций являются:

- знание терминов, понятий, категорий, концепций и теорий по дисциплине;
- понимание связей между теорией и практикой;
- сформированность аналитических способностей в процессе изучения дисциплины;
- знание специальной литературы по дисциплине.

#### **Шкала оценивания <sup>3</sup>**

Результаты успешной сдачи зачетов аттестуются оценкой «зачтено», неудовлетворительные результаты оценкой «не зачтено».

«Зачтено» выставляется в случае, если студент продемонстрировал достаточный уровень владения понятийным аппаратом и знанием теории и закономерности учебной дисциплины, решения профессионально-ориентированных задач и междисциплинарных ситуаций.

«Не зачтено» выставляется в случае, если студент не продемонстрировал необходимый минимум теоретических знаний и понятийного аппарата, умений решать практические задачи.

Шкала перевода оценки из пятибалльной системы в систему «зачтено» / «не зачтено»:

отлично, хорошо, удовлетворительно (5-3 балла)	«зачтено»
---	-----------

<sup>3</sup> Критерии оценивания могут уточняться и дополняться в соответствии со спецификой дисциплины, установленных форм контроля, применяемых технологий обучения и оценивания

неудовлетворительно (2 балла)	«не зачтено»
----------------------------------	--------------

### **ОТЛИЧНО (5 баллов)**

Обучающийся показывает высокий уровень теоретических знаний, владения понятийным аппаратом дисциплины, умения решать проблемные ситуации и устанавливать междисциплинарные связи - глубоко знает теоретические основы самоорганизации и саморазвития в профессиональной деятельности, механизмы работы и последствия техник тайм менеджмента, целеполагания, само презентации, коммуникации, средства и методы работы с мотивацией и временем. Демонстрирует знание профессиональных терминов, понятий, категорий, концепций и теорий по дисциплине, устанавливает содержательные междисциплинарные связи.

Развернуто аргументирует выдвигаемые положения, приводит убедительные примеры, обнаруживает аналитический подход в освещении различных концепций, делает содержательные выводы, демонстрирует знание специальной литературы в рамках учебной программы и дополнительных источников информации. На вопросы отвечает четко, логично, уверенно, по существу. Способен принимать быстрые и нестандартные решения.

Многоплановое решение профессионально-ориентированной задачи (кейса)

### **ХОРОШО (4 балла)**

Обучающийся показывает достаточный уровень владения понятийным аппаратом и знанием основ теории и закономерности учебной дисциплины – в целом знает теоретические основы самоорганизации и саморазвития в профессиональной деятельности; механизмы работы и последствия техник тайм менеджмента, целеполагания, само презентации, коммуникации, средства и методы работы с мотивацией и временем. Демонстрирует достаточное знание профессиональных терминов, понятий, категорий, концепций и теорий по дисциплине, устанавливает содержательные междисциплинарные связи.

При ответе допускает незначительные ошибки, неточности по критериям, которые не искажают сути ответа. В целом содержательно отвечает на дополнительные вопросы. При этом примеры, иллюстрирующие теоретическую часть ответа, приводит не вполне развернуто и обоснованно.

Решение профессионально-ориентированной задачи (кейса) с незначительными ошибками и неточностями.

### **УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО (3 балла)**



Обучающийся показывает поверхностное владение теоретическими знаниями и понятийным аппаратом дисциплины: слабо знает основы самоорганизации и саморазвития в профессиональной деятельности; механизмы работы и последствия техник тайм менеджмента, целеполагания, само презентации, коммуникации, средства и методы работы с мотивацией и временем. Демонстрирует поверхностные знания профессиональных терминов, понятий, категорий, концепций и теорий по дисциплине, устанавливает содержательные междисциплинарные связи.

Продемонстрированные базовые знания частичные, отрывочные, бессистемные, теоретические и практические аспекты проблемы не связаны. В основном не может ответить на дополнительные вопросы и привести адекватные примеры

Решение профессионально-ориентированной задачи (кейса) содержит существенные ошибки и неточности.

#### **НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО (2 балла)**

Обучающийся показывает низкий уровень компетентности, недостаточное раскрытие профессиональных понятий, категорий, концепций, теорий: не знает о теоретических основах самоорганизации и саморазвития в профессиональной деятельности; плохо знает механизмы работы и последствия техник тайм менеджмента, целеполагания, само презентации, коммуникации, средства и методы работы с мотивацией и временем. Демонстрирует недостаточные знания профессиональных терминов, понятий, категорий, концепций и теорий по дисциплине, устанавливает содержательные междисциплинарные связи.

Ответ содержит ряд серьезных неточностей, выводы поверхностны или неверны. Не может привести примеры из реальной практики. Неуверенно и логически непоследовательно излагает материал. Неправильно отвечает на дополнительные вопросы или затрудняется с ответом.

Профессионально-ориентированная задача (кейс) не решена или содержит грубые ошибки.

#### **4.2. Формирование компетенций в процессе освоения дисциплины**

<b>Тема (раздел) дисциплины</b> (указывается номер темы, название)	<b>Компетенции по дисциплине</b>
Тема 1. Установление контакта, включение в тренинговую работу, правила тренинга	УК-6
Тема 2. Постановка целей	УК-6
Тема 3. Психология самоорганизации и саморазвития	УК-6

Тема 4. Личностные барьеры саморазвития	УК-6
Тема 5. Личностные ресурсы самоорганизации и саморазвития	УК-6
Тема 6. Практическое освоение и отработка навыков самоорганизации	УК-6
Тема 7. Практическое освоение и отработка навыков саморазвития	УК-6
Тема 8. Завершение тренинговой работы	УК-6

**4.3. Описание форм аттестации текущего контроля успеваемости (рубежного контроля) и итогового контроля знаний по дисциплине (промежуточной аттестации по дисциплине)**

Текущий контроль успеваемости проводится на каждом занятии при выполнении практических заданий и контроля выполнения домашних заданий.

Рубежный контроль по дисциплине « самоорганизации и саморазвития в профессиональной деятельности» проводится в середине семестра в форме тестирования. Задания и инструкция для тестирования приведены ниже.

**Инструкция:** Вам будет предложен тест по предмету « самоорганизации и саморазвития», который состоит из вопросов и утверждений. Нужно выбрать один из вариантов.

**Выберите из приведенных ответов правильный и впишите его номер в графу «Ответ».**

№	Вопрос, варианты ответа	Ответ
1.	Групповой психологический тренинг – это: А) индивидуальная форма работы, направленная на получение, закрепление и отработку нового навыка на заданную тему Б) метод преднамеренных изменений человека, направленных на его личностное и профессиональное развитие через приобретение, анализ и переоценку им собственного жизненного опыта в процессе группового взаимодействия. В) активное социально-психологическое обучение, которое характеризуется обязательным взаимодействием обучающихся между собой Г) все ответы верны	Б
2.	В тренинговом процессе при обсуждении спорного вопроса (дискуссии) вы будите, в своей инструкции, ориентировать участников группы: А) учитывать мнение каждого, дать возможность высказаться каждому Б) активно отстаивать свою точку зрения В) соблюдать регламент, ориентироваться на время выполнения задания	А
3.	Сложное социально-психологическое образование, выражающееся в способности человека адекватно оценивать себя, свое место среди других людей, правильно определять личностные особенности и эмоциональные состояния партнеров по общению, прогнозировать межличностные события, выбирать и осуществлять адекватные способы обращения с окружающими и реализовывать эти способы в процессе взаимодействия с ними. А) коммуникативная компетентность; Б) коммуникативная толерантность; В) коммуникативный стиль личности	А
4.	Сколько типов ориентации дискуссии выделяют? А) 5 Б) 2 В) 3	В
5.	Социально-психологические тренинги может проводить: А) любой желающий сотрудник организации Б) только специалист с медицинским образованием	В

№	Вопрос, варианты ответа	Ответ
	В) только специалист, прошедший подготовку по направлению социально-психологических тренингов	
6.	<p>Ролевая игра — это</p> <p>А) Любая игра, где есть распределение на роли</p> <p>Б) Метод, при котором реальное поведение имитируется участниками в соответствии с заданными ролями и ситуацией</p> <p>В) Процесс отработки определённой роли</p>	Б
7.	<p>К основным правилам поведения в тренинговой группе относятся:</p> <p>А) Правило активности</p> <p>Б) Правила равноценности</p> <p>В) Единая форма обращения друг к другу</p> <p>Г) Правило «здесь и теперь»</p> <p>Д) Правила конфиденциальности</p> <p>Е) Все варианты верны</p>	Е
8.	<p>Отказ от безличных речевых форм, использование высказываний от первого лица, выражение своего личного мнения («Я считаю...», «Мое мнение...») – это принцип работы тренинговой группы:</p> <p>А) персонификация высказываний</p> <p>Б) личностная открытость</p> <p>В) акцентирование языка чувств</p>	А
9.	<p>В процессе тренинга происходит анализ реального поведения, конкретных действий и поступков участников в условиях «жизни в данной группе», не ссылаясь на прошлый опыт и будущие события – этот принцип работы тренинговой группы называется:</p> <p>А) персонификация высказываний</p> <p>Б) принцип «здесь и сейчас»</p> <p>В) констатация реальности</p>	Б
10.	<p>Все, что происходит на тренинге, остается в пространстве тренинга; за пределами группы содержание общения не обсуждается, чтобы не нанести моральный вред участникам – это принцип работы тренинговой группы:</p> <p>А) тактичность</p> <p>Б) закрытость</p> <p>В) конфиденциальность</p>	В
11.	<p>Под невербальной коммуникацией понимают...</p> <p>А) восприятие другого человека</p> <p>Б) межличностное отношение</p> <p>В) общение с помощью языка</p> <p>Г) общение с помощью мимики и жестов</p>	Г
12.	<p>Непринужденная и приятная беседа (о семейных делах, хобби, забавных событиях и др.) с целью создать благоприятную психологическую атмосферу, заложить основы взаимной симпатии и доверия или же — восстановить эмоциональное равновесие, симпатию и доверие называется:</p> <p>А) ситуативный разговор</p> <p>Б) малый разговор</p> <p>В) большой разговор</p>	Б

№	Вопрос, варианты ответа	Ответ
13.	<p>Определите технику активного слушания, которая реализуется с помощью фраз: «Как я вас понял...», «По вашему мнению...», «Другими словами, вы считаете...», «Если я вас правильно понял, то...»:</p> <p>А) перефразирование  Б) резюмирование  В) развитие идеи</p>	А
14.	<p>Определите технику активного слушания, при которой собеседник воспроизводит высказывания партнера в сокращенном, обобщенном виде, подводит итог, кратко формулирует самое существенное в нем</p> <p>А) развитие идеи  Б) резюмирование  В) перефразирование</p>	Б
15.	<p>Определите технику активного слушания, при которой собеседник пытается вывести логическое следствие из высказывания партнера и выдвинуть предположения:</p> <p>А) развитие идеи  Б) резюмирование  В) перефразирование</p>	А
16.	<p>Цель – это...</p> <p>А) особая форма воображения, локализованная в достаточно отдаленном будущем и объединяющая представление о жизни высокого качества. Часто выступает сильным фактором творческого поиска.  Б) заветное желание, исполнение которого часто сулит счастье.  В) идеальный или реальный предмет сознательного или бессознательного стремления субъекта; конечный результат, на который преднамеренно направлен процесс; «доведение возможности до её полного завершения».</p>	В
17.	<p>Как называется авторитарный стиль управления характеризуется высокой централизацией руководства, доминированием единоначалия?</p> <p>А) Директивный  Б) Коллегиальный  В) Попустительский</p>	А
18.	<p>Может ли делегирование выступать как форма поощрения сотрудника?</p> <p>А) Да  Б) Нет</p>	А
19.	<p>Междисциплинарный раздел науки и практики, посвященный изучению проблем и методов оптимизации временных затрат в различных сферах и отраслях человеческой жизнедеятельности – это...</p> <p>А) Целеполагание  Б) Мотивация  В) Time Management</p>	В
20.	<p>Игровые психологические упражнения, позволяющие снимать барьеры психологической защиты, создавать внутри группы обстановку психологической безопасности и комфорта,</p>	А

№	Вопрос, варианты ответа	Ответ
	вовлекать участников во внутригрупповую работу с полной эмоциональной отдачей и другое, - это А) психогимнастика Б) релаксационные упражнения В) аутотренинг	

#### **4.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины**

Промежуточная аттестация по дисциплине является итоговой проверкой знаний и компетенций, полученных студентом в ходе изучения дисциплины.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в виде зачета. Промежуточная аттестация проводится в соответствии с требованиями Положения об аттестации учебной работы студентов института.

##### **Задание к зачету.**

Представьте Дневник участника тренинга самоорганизации и саморазвития (5-7 страниц). В Дневнике должны быть раскрыты следующие вопросы.

- Индивидуальная цель участника Тренинга самоорганизации и саморазвития. Ожидания участника тренинга. Критерии достижения цели и достижения ожидаемых результатов.

- Анализ дотренингового опыта самоорганизации и саморазвития (1-2 эпизода). Трудности, ошибки, препятствия, достижения.

- Какие барьеры для осуществления саморазвития выявлены во время тренинговых занятий.

- Какие ресурсы для осуществления самоорганизации и саморазвития позволил обнаружить тренинговый опыт.

- Наибольшие трудности, которые возникали в процессе тренинга. Их анализ. Выводы для перспективного саморазвития.

- Результаты, достижения, эффекты тренинговой работы в сфере возможностей и навыков самоорганизации и саморазвития.

- Эффекты тренинговой работы вне тренинговых занятий. Как изменения в навыках самоорганизации и саморазвития повлияли на жизнедеятельность в различных сферах жизни.

- План поддержки навыков самоорганизации и саморазвития в различных сферах жизнедеятельности.

- Планы дальнейшего развития возможностей личности в самоорганизации и саморазвитии.

## Приложение 1 к рабочей программе дисциплины

**РАЗДЕЛ 6. Информационное обеспечение дисциплины****6.1. Перечень рекомендуемой литературы, необходимой для освоения дисциплины**

№	Наименование издания	Тема 1	Тема 2	Тема 3	Тема 4	Тема 5	Тема 6	Тема 7	Тема 8
<b>Основная литература</b>									
1	Зельдович, Б. З. Активные методы обучения : учебное пособие для вузов / Б. З. Зельдович, Н. М. Сперанская. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 201 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11754-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/476277">https://urait.ru/bcode/476277</a>	-	+	-	-	+	-	+	+
2	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, 2021. — 320 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9979-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/471912">https://urait.ru/bcode/471912</a>	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Дополнительная литература</b>									
1	Елисеев, О. П. Практикум по психологии личности : учебник для вузов / О. П. Елисеев. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 390 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10962-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/471972">https://urait.ru/bcode/471972</a>	+	-	+	+	-	+	+	+
2	Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07294-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/470461">https://urait.ru/bcode/470461</a>	-	+	+	+	+	+	+	+
3	Слотина Т.В. Психология личности: учебное пособие /Т.В. Слотина. - Санкт-Петербург : Питер, 2021. - 448 с. - ISBN 978-5-496-02971-1. - URL: <a href="https://ibooks.ru/bookshelf/354056/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/354056/reading</a>	+	+	+	+	+	+	+	+

**6.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», используемых при освоении дисциплины**

1. Конструктор успеха [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://constructor.ru/category/samorazvitie>
2. Психология от А до Я [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://psyznaiyka.net/samorazvitie.html>
3. Статьи по саморазвитию [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://salid.ru/stati/samorazvitie>

**6.3. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для изучения дисциплины**

В рамках дисциплины используется лицензионное программное обеспечение (MS OFFICE – Word, Excel, PowerPoint) и обучающие платформы (1-С: Электронное обучение. Корпоративный университет, MS Teams).

В учебном процессе используются следующие информационные базы данных и справочные системы:

Гарант-Образование: информационно-правовое обеспечение: [сайт]. – Москва. – Обновляется в течение суток. – URL: <http://study.garant.ru/> (дата обращения: 28.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

Консультант студента: электронно-библиотечная система: [сайт]. – Москва, 2013 –. – URL: <http://www.studentlibrary.ru/> (дата обращения: 28.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

Электронная библиотека СПбГИПСР // Библиотека СПбГИПСР: [сайт]. – Санкт-Петербург, [2014] –. – URL: [http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com\\_irbis&view=irbis&Itemid=456](http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=456) (дата обращения: 28.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

Электронный каталог // Библиотека СПбГИПСР: [сайт]. – Санкт-Петербург, [2014] –. – URL: [http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com\\_irbis&view=irbis&Itemid=435](http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=435) (дата обращения: 28.04.2021).

ЮРАЙТ: образовательная платформа: [сайт]. – Москва, 2013 –. – URL: <https://urait.ru/> (дата обращения: 28.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

East View: information services: [сайт]. – [Москва], [1989] –. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12> (дата обращения: 28.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

iBooks.ru: электронно-библиотечная система: [сайт]. – Санкт-Петербург, 2010 –. – URL: <https://ibooks.ru> (дата обращения: 28.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

Заведующая библиотекой

\_\_\_\_\_ Г.Л. Горохова

(подпись, расшифровка)