

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
 высшего образования  
 «Заочный государственный университет им. Н.М. Федоровского»  
 (ЗГУ)  
 Документ подписан проставлен электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Игнатенко Виталий Иванович  
 Должность: Проректор по образовательной деятельности и молодежной политике  
 Дата подписания: 15.05.2023 10:48:42  
 Уникальный программный ключ:  
 a49ae343af5448d45d7e3e1e499659da8109ba78

УТВЕРЖДАЮ  
 Проректор по УВР

\_\_\_\_\_ Стеклянных В.Ю.

## Технологии самоуправления и саморазвития

### рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Философии, истории и иностранных языков**

Учебный план маг.-очн. 08.04.01\_СА- 2021.plx  
 Направление подготовки: Строительство

Квалификация **магистр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 144  
 в том числе:  
 аудиторные занятия 14  
 самостоятельная работа 121  
 часов на контроль 9

Виды контроля в семестрах:  
 зачеты 3

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		Итого	
	Неделя			
Неделя	14			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Практические	14	14	14	14
Итого ауд.	14	14	14	14
Контактная работа	14	14	14	14
Сам. работа	121	121	121	121
Часы на контроль	9	9	9	9
Итого	144	144	144	144

Программу составил(и):

*Доцент* Стекляников В.Ю. \_\_\_\_\_

Согласовано:

*к.ф.н., доцент Л.П. Самойлова* \_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

**Технологии самоуправления и саморазвития**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - магистратура по направлению подготовки 08.04.01 Строительство (приказ Минобрнауки России от 31.05.2017 г. № 482)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: Строительство

утвержденного учёным советом вуза от 30.04.2021 протокол № 08-4/3.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Философии, истории и иностранных языков**

Протокол от № 23.06.2021 № 9

Срок действия программы: 2021-2024 уч.г.

И.о. зав. кафедрой доцент Л.П. Самойлова

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Зав. кафедрой доцент Л.П. Самойлова \_\_ \_\_\_\_\_ 2023 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры  
**Философии, истории и иностранных языков**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой доцент Л.П. Самойлова

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Зав. кафедрой доцент Л.П. Самойлова \_\_ \_\_\_\_\_ 2024 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры  
**Философии, истории и иностранных языков**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой доцент Л.П. Самойлова

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	Цель: Формирование целостного и системного представления о закономерностях и механизмах самоуправления и саморазвития; развитие процессов самопознания и саморазвития обучающихся в магистратуре.
1.2	Задачи дисциплины:
1.3	- раскрыть роль самоорганизации в процессе самоуправления и саморазвитии личности;
1.4	- показать значение самопознания для организации и управления процессом саморазвития;
1.5	- ознакомить с механизмами, средствами, формами и технологиями саморазвития и самоменеджмента;
1.6	- приобрести опыт изучения и сформировать диагностические умения самопознания, самоуправления и саморазвития;
1.7	- стимулировать студентов к развитию самопознания и саморазвития;
1.8	- способствовать овладению основами технологий саморазвития и самоуправления.

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.01
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Учебная ознакомительная практика
2.1.2	Деловой иностранный язык
2.1.3	Социальные коммуникации. Психология
2.1.4	Проектирование технологий строительных материалов и изделий
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Производственная преддипломная практика

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**УК-6: Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки**

**УК-6.1: Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста, а также выбирает технологии целеполагания и целедостижения для постановки целей личностного развития и профессионального роста**

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте пакт.	Примечание
	<b>Раздел 1.</b>						
1.1	Основы самопознания /Пр/	3	2	УК-6.1	Э1 Э3 Э4	0	
1.2	Основы самопознания /Ср/	3	24	УК-6.1	Э1 Э3 Э4	0	
1.3	Диагностика самопознания /Пр/	3	4	УК-6.1	Э1 Э2 Э4	0	
1.4	Диагностика самопознания /Ср/	3	24	УК-6.1	Э1 Э2 Э4	0	
1.5	Самоопределение личности /Пр/	3	2	УК-6.1	Э1 Э2 Э4	0	
1.6	Самоопределение личности /Ср/	3	24	УК-6.1	Э1 Э2 Э4	0	
1.7	Саморегуляция личности /Пр/	3	2	УК-6.1	Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.8	Саморегуляция личности /Ср/	3	24	УК-6.1	Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.9	Технологии саморазвития и самоуправления /Пр/	3	4	УК-6.1	Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.10	Технологии саморазвития и самоуправления /Ср/	3	25	УК-6.1	Э1 Э2 Э3 Э4	0	

**5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

<b>5.1. Контрольные вопросы и задания</b>				
1. Общая характеристика процесса самопознания. 2. «Я-концепция» как совокупность представлений о себе. 3. Цели и мотивы самопознания. 4. Способы самопознания. 5. Средства самопознания. 6. Результаты самопознания. 7. Механизмы самопознания. 8. Барьеры самопознания. 9. Понятия «самоорганизация личности» и «самоорганизованная личность». Связь самоорганизации с саморазвитием и самоуправлением. 10. Основные характеристики саморазвития. 11. Механизмы саморазвития. 12. Барьеры саморазвития. 13. Этапы саморазвития. 14. Формы саморазвития. 15. Общая характеристика самоменеджмента. 16. Механизмы саморегуляции. 17. Способы и приемы самоменеджмента. 18. Типы саморегулирующей деятельности. 19. Персональный проектный менеджмент. 20. Средства саморазвития. 21. Способы саморазвития. 22. Функции и методы управления саморазвитием. 23. Технология структурирования внимания.				
<b>5.2. Темы письменных работ</b>				
<b>ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ:</b>  1. Проблема самосознания и саморазвития в религии. 2. Проблема самосознания и саморазвития в философии. 3. Проблема самосознания и саморазвития в психологии. 4. Саморазвитие личности и становление ее внутреннего мира. 5. Значение самопознания в жизни человека. 6. О пользе и вреде самоанализа. 7. Самоотношение и личностный смысл «Я». 8. Потребности и ценности личности как регуляторы ее саморазвития. 9. Самообразование и самовоспитание как средства саморазвития личности. 10. Возможности социально-психологического тренинга в саморазвитии личности. 11. Методы преодоления жизненных кризисов и развития эмоциональной устойчивости. 12. Самоуправление личностным развитием. 13. Профессиональная компетентность и пути ее совершенствования. 14. Развитие творческого потенциала личности. 15. Личностное самоуправление и эмоциональное подкрепление как факторы жизненных успехов. 16. Современные отечественные подходы к изучению проблемы саморазвития. 17. Современные зарубежные подходы к изучению проблемы саморазвития. 18. Психопрофилактика неблагоприятных функциональных состояний. 19. Методы психологической саморегуляции состояний. 20. Я-концепция в различных психологических теориях. 21. Проблема самоактуализации в теории А. Маслоу. 22. Развитие Я-концепции в теории К. Роджерса. 23. От «комплекса неполноценности» к личностному росту (А.Адлер).				
<b>5.3. Фонд оценочных средств</b>				
ФОС расположен в разделе «Сведения об образовательной организации» подраздел «Образование» официального сайта Вуза <a href="http://polaruniversity.ru/sveden/education/eduop/">http://polaruniversity.ru/sveden/education/eduop/</a>				
<b>5.4. Перечень видов оценочных средств</b>				
Тестирование промежуточное. Тестирование итоговое. Зачет на основании сдачи итогового тестирования.				

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие, размещение	Издательство, год	Колич-во

Л1.2	Сафонова Н. М.	Лидерство и командообразование: Учебное пособие <a href="http://www.iprbookshop.ru/73541.html">http://www.iprbookshop.ru/73541.html</a>	Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, Печатная галерея, 2017	1
------	----------------	--	--	---

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие, размещение	Издательство, год	Кол-во
Л2.1	Жуков Ю.М., Журавлев А.В., Павлова Е.Н.	Технологии командообразования: учебное пособие <a href="http://www.iprbookshop.ru/8870.html">http://www.iprbookshop.ru/8870.html</a>	Москва: Аспект Пресс, 2008	

#### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие, размещение	Издательство, год	Кол-во
Л3.1	Ивлева Т.Н.	Технология командообразования: учебно-методическое пособие <a href="http://www.iprbookshop.ru/29719.html">http://www.iprbookshop.ru/29719.html</a>	Кемерово: Кемеровский государственный институт культуры, 2012	

#### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Онлайн платформа ЗГУ ( <a href="https://learn.norvuz.ru/">https://learn.norvuz.ru/</a> )
Э2	Электронная библиотека ЗГУ ( <a href="http://biblio.norvuz.ru/MarcWeb2/Default.asp">http://biblio.norvuz.ru/MarcWeb2/Default.asp</a> )
Э3	Электронно-библиотечная система Лань ( <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a> )
Э4	Цифровая библиотека IPRsmart ( <a href="https://www.iprbookshop.ru">https://www.iprbookshop.ru</a> )

#### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	MS Windows XP (Номер лицензии 62693665 от 19.11.2013)
6.3.1.2	MS Access 2007 (Номер лицензии 62693665 от 19.11.2013)
6.3.1.3	MS Office Standard 2007 (Номер лицензии 62693665 от 19.11.2013)
6.3.1.4	CorelDraw Graphics Suite X5 (Номер лицензии 4069593 от 28.07.2010)
6.3.1.5	RMeasiteach Next Generation (Номер лицензии 1SV-367)

#### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	Электронная библиотека ЗГУ ( <a href="http://biblio.norvuz.ru/MarcWeb2/Default.asp">http://biblio.norvuz.ru/MarcWeb2/Default.asp</a> )
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система Лань ( <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a> )
6.3.2.3	Цифровая библиотека IPRsmart ( <a href="https://www.iprbookshop.ru">https://www.iprbookshop.ru</a> )
6.3.2.4	Зарубежные электронные ресурсы издательства SpringerNature: Springer Journals ( <a href="http://link.springer.com">http://link.springer.com</a> ) Nature Journals ( <a href="https://www.nature.com/siteindex">https://www.nature.com/siteindex</a> ) Springer Nature Experiments ( <a href="https://experiments.springernature.com/">https://experiments.springernature.com/</a> ) Springer Materials ( <a href="http://materials.springer.com/">http://materials.springer.com/</a> ) zbMATH ( <a href="http://zbmath.org">http://zbmath.org</a> ) Nano Database ( <a href="https://nano.nature.com/">https://nano.nature.com/</a> )
6.3.2.5	Зарубежный электронный ресурс издательства Elsevier: ScienceDirect ( <a href="https://www.sciencedirect.com/">https://www.sciencedirect.com/</a> ) Freedom Collection ( <a href="https://www.sciencedirect.com/">https://www.sciencedirect.com/</a> ) Freedom Collection eBook collection ( <a href="https://www.sciencedirect.com/">https://www.sciencedirect.com/</a> )
6.3.2.6	Международная реферативная база данных Scopus: Scopus (SciVerse Scopus) ( <a href="http://www.scopus.com">http://www.scopus.com</a> )

#### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Ауд. 309 - аудитория для проведения лекционных, практических, семинарских, интерактивных занятий (мультимедийный класс) (посадочных мест – 36) 1 компьютер (Intel Pentium G620 2.60GHz, 2Гб ОЗУ, HDD 250 Гб), 1 интерактивная доска iRU, 1 проектор NEC, 1 проектор Panasonic pt-lb60nte. <b>Лицензионное ПО:</b> MS Windows XP (Номер лицензии 62693665 от 19.11.2013) MS Office Standard 2007 (Номер лицензии 62693665 от 19.11.2013) MS Access 2007 (Номер лицензии 62693665 от 19.11.2013) RMeasiteach Next Generation (Номер лицензии 1SV-367)
-----	---

7.2 Ауд. 209 - аудитория для проведения лекционных, практических, семинарских занятий (мультимедийный класс) «Музейная аудитория» (посадочных мест – 45)  
1 проектор Panasonic PT-LB60NTE.  
**Лицензионное ПО:**  
MS Windows XP (Номер лицензии 62693665 от 19.11.2013)  
MS Access 2007 (Номер лицензии 62693665 от 19.11.2013)  
MS Office Standard 2007 (Номер лицензии 62693665 от 19.11.2013)  
CorelDraw Graphics Suite X5 (Номер лицензии 4069593 от 28.07.2010)

#### **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

При изучении дисциплины обучающимся целесообразно выполнять следующие рекомендации:

1. Изучение учебной дисциплины должно вестись систематически.
2. После изучения какого-либо раздела по учебнику или конспектным материалам рекомендуется по памяти воспроизвести основные термины, определения, понятия раздела.
3. Особое внимание следует уделить выполнению практических работ и курсовому проектированию.
4. Вся тематика вопросов, изучаемых самостоятельно, задается на лекциях преподавателем. Им же даются источники (в первую очередь вновь изданные в периодической научной литературе) для более детального понимания вопросов, озвученных на лекции).