

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Документ подписан проставлен в электронном виде
Информация о владельце: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
ФИО: Игнатенко Виталий Иванович
Должность: Проректор по образовательной деятельности и молодежной политике
Дата подписания: 01.07.2024 10:54:05
Уникальный программный ключ: a49ae343af5448d45d7e3e1e499659da8109ba78
«Заочный государственный университет им. Н.М. Федоровского»
(ЗГУ)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по ОД и МП

к.т.н. Игнатенко В.И.

Технологии самоуправления и саморазвития

рабочая программа дисциплины (модуля)

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

Учебный план маг.-очно-заочн. 08.04.01_СА- 2024.plx
Направление подготовки: Строительство

Квалификация **магистр**

Форма обучения **Очно-заочная**

Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 144

в том числе:

аудиторные занятия 4

самостоятельная работа 136

часов на контроль 4

Виды контроля в семестрах:

зачеты 3

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		Итого	
	уп	рп		
Неделя	17 1/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Практические	4	4	4	4
Итого ауд.	4	4	4	4
Контактная работа	4	4	4	4
Сам. работа	136	136	136	136
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	144	144	144	144

Программу составил(и):

Доцент Стеклянный Виталий Юрьевич _____

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 _____202__ протокол № _____

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Философии, истории и иностранных языков

Протокол от ____202__г. № _____

Срок действия программы: 2023-2025 уч.г.

Зав. кафедрой к.ф.н., доцент О.Н. Демченко

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Зав. кафедрой к.ф.н., доцент О.Н. Демченко __ _____ 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 к.ф.н., доцент О.Н. Демченко

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Зав. кафедрой к.ф.н., доцент О.Н. Демченко __ _____ 2025 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры
Философии, истории и иностранных языков

Протокол от _____ 2025 г. № ____
Зав. кафедрой к.ф.н., доцент О.Н. Демченко

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Цель: Формирование целостного и системного представления о законо-мерностях и механизмах самоуправления и саморазвития; развитие про-цессов самопознания и саморазвития обучающихся в магистратуре.
1.2	Задачи дисциплины:
1.3	- раскрыть роль самоорганизации в процессе самоуправления и самораз-витии личности;
1.4	- показать значение самопознания для организации и управления процес-сом саморазвития;
1.5	- ознакомить с механизмами, средствами, формами и технологиями само-развития и самоменеджмента;
1.6	- приобрести опыт изучения и сформировать диагностические умения са-мопознания, самоуправления и саморазвития;
1.7	- стимулировать студентов к развитию самопознания и саморазвития;
1.8	- способствовать овладению основами технологий саморазвития и само-управления.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
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
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
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	Компетен-ции	Литература	Инте пакт.	Примечание
	Раздел 1.						
1.1	Основы самопознания /Пр/	3	1	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	1	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	1	УК-6.1	Э1 Э2 Э4	0	
1.6	Самоопределение личности /Ср/	3	28	УК-6.1	Э1 Э2 Э4	0	
1.7	Саморегуляция личности /Пр/	3	1	УК-6.1	Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.8	Саморегуляция личности /Ср/	3	30	УК-6.1	Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.9	Технологии саморазвития и самоуправления /Пр/	3	0	УК-6.1	Э1 Э2 Э3 Э4	0	
1.10	Технологии саморазвития и самоуправления /Ср/	3	30	УК-6.1	Э1 Э2 Э3 Э4	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

ВОПРОСЫ К ЗАЧЁТУ ПО КУРСУ «Технологии самоуправления и саморазвития»

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.

5.2. Темы письменных работ

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ:

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).

5.3. Фонд оценочных средств

ФОС расположен в разделе «Сведения об образовательной организации» подраздел «Образование» официального сайта ЗГУ <http://polaruniversity.ru/sveden/education/eduop/>

5.4. Перечень видов оценочных средств

Тестирование промежуточное. Тестирование итоговое. Зачет на основании сдачи итогового тестирования.

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1 | Онлайн платформа ЗГУ (<https://learn.norvuz.ru/>)

Э2 | Электронная библиотека ЗГУ (<http://biblio.norvuz.ru/MarcWeb2/Default.asp>)

Э3	Электронно-библиотечная система Лань (https://e.lanbook.com)
Э4	Цифровая библиотека IPRsmart (https://www.iprbookshop.ru)
6.3.1 Перечень программного обеспечения	
6.3.1.1	Электронная библиотека ЗГУ (http://biblio.norvuz.ru/MarcWeb2/Default.asp)
6.3.1.2	Электронно-библиотечная система Лань (https://e.lanbook.com)
6.3.1.3	Цифровая библиотека IPRsmart (https://www.iprbookshop.ru)
6.3.1.4	Зарубежные электронные ресурсы издательства SpringerNature: Springer Journals (http://link.springer.com) Nature Journals (https://www.nature.com/siteindex) Springer Nature Experiments (https://experiments.springernature.com/) Springer Materials (http://materials.springer.com/)
6.3.1.5	Зарубежный электронный ресурс издательства Elsevier: ScienceDirect (https://www.sciencedirect.com/) Freedom Collection (https://www.sciencedirect.com/) Freedom Collection eBook collection (https://www.sciencedirect.com/)
	Международная реферативная база данных Scopus: Scopus (SciVerse Scopus) (http://www.scopus.com)
6.3.2 Перечень информационных справочных систем	

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	а. 209 Лекции, практич занятия Аудитория (мультимедийная)
7.2	а. 512. Преподавательская кафедры философии, истории и иностранных языков Компьютер. Монитор 19“ LCD Samsung 943SN. Системный блок в сборе. Компьютер в сборе. Монитор Samsung 17 710V. системный блок celeron 2 53. Ноутбук: Samsung NP-R20- 2экз. Принтер HP-Lazer Jet 1320. Многофункциональное устройство HP-Lazer Jet M2727nfs MFP CB 533A. Музыкальный центр LG MDD64K
7.3	а. 309. Аудитория (мультимедийная) Мультимедийное оборудование: проектор, экран, кронштейн. Компьютер персональный ROSCOM в сборе.

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

Процесс освоения дисциплины складывается из лекционных и практических занятий, а также самостоятельной работы обучающихся. К формам самостоятельной работы относятся подготовка к практическим занятиям, подготовка доклада по определенной теме, подготовка к тестированию и пр.

Практическое занятие подразумевает решение типовых задач, разбор определенных ситуаций. В занятии участвует вся группа, поэтому задание распределяется на весь коллектив. При подготовке к практическим занятиям следует активно пользоваться справочной (энциклопедиями, словарями и пр.) и научной литературой, периодическими изданиями.

Доклады – презентации (ДП)

При подготовке доклада – презентации обучающиеся самостоятельно изучают группу источников по определённой теме, которая, как правило, подробно не освещается на лекциях.

Цель подготовки доклада – презентации – овладение навыками анализа и краткого изложения изученных материалов в соответствии с требованиями, а также создание наглядных информационных пособий, выполненных с помощью мультимедийной компьютерной программы PowerPoint.

Этот вид работы требует координации навыков обучающегося по сбору, систематизации, переработке информации, оформления ее в виде подборки материалов, кратко отражающих основные вопросы изучаемой темы, в электронном виде, то есть создание докладов - презентаций расширяет методы и средства обработки и представления информации и формирует у обучающихся навыки работы на компьютере.

Доклады - презентации готовятся обучающимся в виде слайдов с использованием программы MicrosoftPowerPoint. Основные этапы подготовки доклада - презентации:

- выбор темы;
- консультации научного руководителя;
- работа с источниками, сбор материала;
- написание текста доклада;
- оформление рукописи, создание презентационного материала;
- выступление с докладом перед аудиторией.

Подготовка доклада – презентации позволяет обучающемуся основательно изучить интересующий его вопрос, изложить материал в компактном и доступном виде, привести в текст полемику, приобрести навыки научно-исследовательской работы, устной речи, ведения научной дискуссии. В ходе подготовки доклада – презентации могут быть подготовлены раздаточные материалы.

Доклады – презентации могут зачитываться и обсуждаться на семинарских занятиях, студенческих научных конференциях.

Структура и содержание

логичность структуры доклада

оформлены ссылки на все использованные источники

презентация отражает основные этапы исследования (проблема, цель, ход работы, выводы, ресурсы)

содержит ценную, полную, понятную информацию по теме доклада