

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
 высшего образования
 «Заполярный государственный университет им. Н.М. Федоровского»
 (ЗГУ)
 Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Крюков Вадим Николаевич
 Должность: Проректор по образовательной деятельности и молодежной политике
 Дата подписания: 15.06.2026 15:34:00
 Уникальный программный ключ:
 1b0adb7fd710f6a0705d90c58682bd0c5f2f25b2

УТВЕРЖДАЮ
 Проректор по ОД и МП
 _____ Крюков В.Н.

Технологии самоуправления и саморазвития

рабочая программа дисциплины (модуля)

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

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

Квалификация **магистр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 108
 в том числе:
 аудиторные занятия 12
 самостоятельная работа 87
 часов на контроль 9

Виды контроля в семестрах:
 Зачеты 2

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		Итого	
	Неделя 12			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Практические	12	12	12	12
Итого ауд.	12	12	12	12
Контактная работа	12	12	12	12
Сам. работа	87	87	87	87
Часы на контроль	9	9	9	9
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

Доцент Стеклянный Виталий Юрьевич _____

Согласовано:

к.т.н. Профессор Елесин М.А.

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: 202_-202_ уч.г.

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

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

к.ф.н., доцент О.Н. Демченко _____ 202_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 202_-202_ учебном году на заседании кафедры
Философии, истории и иностранных языков

Протокол от _____ 202_ г. № ____
Зав. кафедрой к.ф.н., доцент О.Н. Демченко

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

к.ф.н., доцент О.Н. Демченко _____ 202_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 202_-202_ учебном году на заседании кафедры
Философии, истории и иностранных языков

Протокол от _____ 202_ г. № ____
Зав. кафедрой к.ф.н., доцент О.Н. Демченко

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Цель: Формирование целостного и системного представления о закона-мерностях 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 процесс-сом 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 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	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

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

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	MS Windows 7 (Номер лицензии 62693665 от 19.11.2013)
6.3.1.2	MS Windows XP (Номер лицензии 62693665 от 19.11.2013)
6.3.1.3	AutoCAD Education 2012 (версия для образовательных учреждений)
6.3.1.4	Microsoft Visual Studio 2010 (версия для образовательных учреждений)
6.3.2 Перечень информационных справочных систем	
6.3.2.1	Электронная библиотека ЗГУ (http://biblio.norvuz.ru/MarcWeb2/Default.asp)
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система Лань (https://e.lanbook.com)
6.3.2.3	Цифровая библиотека IPRsmart (https://www.iprbookshop.ru)
6.3.2.4	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/) zbMATH (http://zbmath.org) Nano Database (https://nano.nature.com/)
6.3.2.5	Зарубежный электронный ресурс издательства Elsevier: ScienceDirect (https://www.sciencedirect.com/) Freedom Collection (https://www.sciencedirect.com/) Freedom Collection eBook collection (https://www.sciencedirect.com/)
6.3.2.6	Международная реферативная база данных Scopus: Scopus (SciVerse Scopus) (http://www.scopus.com)

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.
7.4	

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, оформлению 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

Текст на слайдах

текст на слайде представляет собой опорный конспект (ключевые слова, маркированный или нумерованный список), без полных предложений

наиболее важная информация выделяется с помощью цвета, размера, эффектов анимации и т.д.

Наглядность

иллюстрации помогают наиболее полно раскрыть тему, не отвлекают от содержания иллюстрации хорошего качества, с четким изображением

используются средства наглядности информации (таблицы, схемы, графики и т. д.)

Дизайн и настройка

оформление слайдов соответствует теме, не препятствует восприятию содержания

для всех слайдов презентации используется один и тот же шаблон оформления

презентация не перегружена эффектами

Требования к выступлению

выступающий свободно владеет содержанием, ясно излагает идеи

выступающий свободно и корректно отвечает на вопросы и замечания аудитории

выступающий обращается к аудитории, поддерживает контакт с ней

Общее количество баллов

Оценка

Оценивание докладов – презентаций:

Отметка по 5-ти бальной шкале 2 3 4 5

Типовые задачи

Типовые задачи выполняются на занятиях. В конце занятия обучающийся представляет преподавателю письменный отчет, включающий решения индивидуальных заданий. В случае домашнего выполнения индивидуальных заданий для повышения оценки отчет принимается с защитой.

- Оценка «отлично» выставляется обучающемуся при верном выполнении всех заданий.
- Оценка «хорошо» – при верном выполнении 75% заданий.
- Оценка «удовлетворительно» – при верном выполнении 50% заданий.
- Оценка «неудовлетворительно» – при выполнении менее 50% заданий.

Самостоятельная работа обучающегося

Для успешного усвоения курса необходимо не только посещать аудиторские занятия, но и вести активную самостоятельную работу. При самостоятельной проработке курса обучающиеся должны:

- просматривать основные определения и факты;
- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной по данной теме литературы;
- изучить рекомендованную основную и дополнительную литературу, составлять тезисы, аннотации и конспекты наиболее

важных моментов;

- самостоятельно выполнять задания, аналогичные предлагаемым на занятиях;
 - использовать для самопроверки материалы фонда оценочных средств;
 - выполнять домашние задания по указанию преподавателя.
- Домашнее задание оценивается по следующим критериям:
- Степень и уровень выполнения задания;
 - Аккуратность в оформлении работы;
 - Использование специальной литературы;
 - Сдача домашнего задания в срок.