

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет"  
Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Лизунова Лариса Рейновна  
Должность: Проректор по образовательной деятельности и информатизации  
Дата подписания: 13.01.2023 14:59:30  
Уникальный программный ключ:  
2df9c6861881908afc45bec7d3c3932fa758d4b545fa3be46a642db74e588dff

Электронный документ подписан ПЭП  
Должность: Проректор по образовательной деятельности и информатизации  
Уникальный программный ключ: 61918fe267ac770da66e

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий кафедрой  
Сарапулов Алексей Николаевич

# ОБЩЕКУЛЬТУРНЫЙ МОДУЛЬ

## Основы саморазвития личности

### рабочая программа дисциплины (модуля)

|                        |  |
|------------------------|--|
| Закреплена за кафедрой | <b>Педагогики и психологии*</b>  |
| Учебный план           | b460302_09o_2020_Архив.plx<br>46.03.02 ДОКУМЕНТОВЕДЕНИЕ И АРХИВОВЕДЕНИЕ<br>Направленность (профиль) "Историческое архивоведение" |
| Квалификация           | <b>Бакалавр</b>  |
| Форма обучения         | <b>очная</b>   |
| Общая трудоемкость     | <b>2 ЗЕТ</b>   |

|  |      |                            |
|--|------|----------------------------|
| Часов по учебному плану                  | 72   | Виды контроля в семестрах: |
| в том числе:                             |      | зачеты 5                   |
| аудиторные занятия                       | 20   |                            |
| самостоятельная работа                   | 48   |                            |
| Форма контроля, Промежуточная аттестация | 3,75 |                            |

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр<br>на курсе>) | 5 (3.1) |       | Итого |       |
|---|---------|-------|-------|-------|
|   | 17      |       |       |       |
| Неделя                                    | 17      |       |       |       |
| Вид занятий                               | УП      | РП    | УП    | РП    |
| Лекции                                    | 8       | 8     | 8     | 8     |
| Практические                              | 12      | 12    | 12    | 12    |
| Иная контактная работа                    | 0,25    | 0,25  | 0,25  | 0,25  |
| В том числе в форме практ.подготовки      | 17      | 17    | 17    | 17    |
| Итого ауд.                                | 20      | 20    | 20    | 20    |
| Контактная работа                         | 20,25   | 20,25 | 20,25 | 20,25 |
| Сам. работа                               | 48      | 48    | 48    | 48    |
| Часы на контроль                          | 3,75    | 3,75  | 3,75  | 3,75  |

Программу составил(и): \_\_\_\_\_, ст. препод., А.Г. Радостева

Рабочая программа дисциплины

**Основы саморазвития личности**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 46.03.02 ДОКУМЕНТОВЕДЕНИЕ И АРХИВОВЕДЕНИЕ (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 06.03.2015 г. № 176)

составлена на основании учебного плана:

46.03.02 ДОКУМЕНТОВЕДЕНИЕ И АРХИВОВЕДЕНИЕ

Направленность (профиль) "Историческое архивоведение"

(Шифр Дисциплины: Б1.Б.01.16)

утвержденного учёным советом вуза от 24.12.2019 г. протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Отечественной и всеобщей истории, археологии \***

Протокол от 26 ноября 2019 г. № 3

Срок действия программы: 2020-2024 уч.г.

Зав. кафедрой Сарапулов Алексей Николаевич

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

|     |  |
|-----|--|
| 1.1 | - формирование представлений о социальных, культурных и личностных различиях, о психолого-педагогических аспектах проблемы самопознания и саморазвития;<br>- совершенствование способности к самоорганизации и саморазвитию на основе рефлексии своей профессиональной деятельности. |
|-----|--|

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

|                    |  |
|--------------------|--|
| Цикл (раздел) ООП: | Б1.Б.01  |
| <b>2.1</b>         | <b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>   |
| 2.1.1              | Общая психология   |
| <b>2.2</b>         | <b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b> |
| 2.2.1              | Архивный менеджмент и маркетинг  |
| 2.2.2              | Экспозиционно-выставочная деятельность архивов   |
| 2.2.3              | Музейная педагогика  |
| 2.2.4              | Архивная педагогика  |

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

**ОК-7.31: ЗНАТЬ: Содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенностей и технологий реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности**

**Знать:**

|           |   |
|-----------|---|
| Уровень 1 | Демонстрирует частичное знание содержания процессов самоорганизации и самообразования, некоторых особенностей и технологий реализации, но не может обосновать их соответствие запланированным целям профессиональной деятельности                 |
| Уровень 2 | Демонстрирует знание содержания и особенностей процессов самоорганизации и самообразования, но дает неполное обоснование соответствия выбранных технологий реализации процессов целям профессиональной деятельности                               |
| Уровень 3 | Владеет полной системой знаний о содержании и особенностях процессов самоорганизации и самообразования, аргументировано обосновывает принятые решения при выборе технологий их реализации с учетом целей профессионального и личностного развития |

**ОК-7.У1: УМЕТЬ: Планировать цели и устанавливать приоритеты при выборе способов принятия решений с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы осуществления деятельности**

**Уметь:**

|           |   |
|-----------|---|
| Уровень 1 | При планировании и установлении приоритетов целей деятельности не полностью учитывает внешние и внутренние условия их достижения  |
| Уровень 2 | Планируя цели деятельности с учетом условий их достижения, дает не полностью аргументированное обоснование соответствия выбранных способов выполнения деятельности намеченным целям |
| Уровень 3 | Готов и умеет формировать приоритетные цели деятельности, давая полную интерпретацию принимаемым решениям при выборе способов выполнения деятельности                               |

**ОК-7.В1: ВЛАДЕТЬ: Приемами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний при выполнении профессиональной деятельности**

**Владеть:**

|           |  |
|-----------|--|
| Уровень 1 | Владеет отдельными приемами самоорганизации, но допускает существенные ошибки при их реализации, не учитывая конкретные условия и свои возможности при принятии решений. |
| Уровень 2 | Демонстрирует возможность и обоснованность реализации приемов саморегуляции при выполнении деятельности в конкретных заданных условиях.                                  |

|           |   |
|-----------|---|
| Уровень 3 | Демонстрирует обоснованный выбор приемов саморегуляции при выполнении деятельности в условиях неопределенности. |
|-----------|---|

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

|            |  |
|------------|--|
| <b>3.1</b> | <b>Знать:</b>  |
| 3.1.1      | Содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенностей и технологий реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности Код 31 (ОК-7)                       |
| <b>3.2</b> | <b>Уметь:</b>  |
| 3.2.1      | Планировать цели и устанавливать приоритеты при выборе способов принятия решений с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы осуществления деятельности Код У1 (ОК-7) |
| <b>3.3</b> | <b>Владеть:</b>  |
| 3.3.1      | Приемами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний при выполнении профессиональной деятельности Код В1 (ОК-7)   |

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

| Код занятия  | Наименование разделов и тем /вид занятия/  | Семестр / Курс | Час. | Компетенции             | Литература         | Интре пакт. |
|--|--|----------------|------|-------------------------|--------------------|-------------|
|  | <b>Раздел 1. 1. Психология самопознания</b>  |                |      |                         |                    |             |
| 1.1  | Понятие личности в психологии. Основные подходы к изучению личности в психологии. Модели личности. /Лек/ | 5              | 1    | ОК-7.31 ОК-7.У1 ОК-7.В1 | Л1.4Л2.4Л3.1<br>Э1 | 0           |
| Примечание:  |  |                |      |                         |                    |             |
| Понятие о психологической категории «Личность». Западно-европейские, американские и отечественные концепции личности (Олпорт, Фрейд, Юнг, Хорни, Эриксон, Франкл, Адлер, Роджерс, Маслоу, Выготский, Ковалев, Лазурский, Леонтьев, Петровский, Рубинштейн и др.). Пятифакторная, иерархическая и др. модели личности.  |  |                |      |                         |                    |             |
| 1.2  | Психология самопознания. /Лек/   | 5              | 2    | ОК-7.31 ОК-7.У1 ОК-7.В1 | Л1.2Л2.5Л3.1<br>Э1 | 0           |
| Примечание:  |  |                |      |                         |                    |             |
| Понятие самопознания. Значение самопознания в жизни человека. Сферы и области самопознания (физическая личность, социальная личность, духовная личность; личностно-характерологические особенности, мотивационно-ценностная сфера личности, эмоционально-волевая сфера личности, сфера способностей и возможностей, познавательная сфера личности, сфера внешнего облика, особенностей темперамента, сфера отношений с другими людьми, социальным окружением, сфера деятельности, сфера собственного жизненного пути и др.). Самопознание как структурный компонент самосознания человека. Закономерности самопознания (степень осознанности — неосознанности, разная насыщенность, принципиальная незавершенность и др.). |  |                |      |                         |                    |             |
| 1.3  | Способы и средства самопознания. Идентификация и рефлексия как механизмы самопознания. /Лек/             | 5              | 1    | ОК-7.31 ОК-7.У1 ОК-7.В1 | Л1.2Л2.5Л3.1<br>Э1 | 0           |
| Примечание:  |  |                |      |                         |                    |             |
| Самопознание как процесс (обнаружение-фиксация-анализ-оценка-принятие). Цели самопознания (широкие и узкие, реальные и нереальные, истинные и ложные). Мотивы самопознания (специфические и неспецифические). Способы самопознания (самонаблюдение, самоанализ, сравнение себя с социальным эталоном, моделирование собственной личности, осознание противоположностей и др.). Средства самопознания (самоотчет, просмотр кинофильмов, спектаклей, чтение художественной литературы и др.). Результаты самопознания (чувство идентичности, самопринятие, самоуважение, чувство личностной компетентности и др.).   |  |                |      |                         |                    |             |

|   |  |   |    |                         |                    |   |
|---|--|---|----|-------------------------|--------------------|---|
| 1.4   | Понятие личности в отечественной и зарубежной психологии. /Пр/   | 5 | 2  | ОК-7.31 ОК-7.У1 ОК-7.В1 | Л1.1Л2.4Л3.1<br>Э1 | 0 |
| Примечание:   |  |   |    |                         |                    |   |
| 1. Социальное и биологическое в личности.<br>2. Некоторые модели личности (Фрейд, Адлер, Юнг, Фромм, Айзенк, Маслоу).<br>3. Социализация личности.  |  |   |    |                         |                    |   |
| 1.5   | Самосознание и Я-концепция как компоненты структуры личности. /Пр/   | 5 | 2  | ОК-7.31 ОК-7.У1 ОК-7.В1 | Л1.4Л2.2Л3.1<br>Э1 | 0 |
| Примечание:   |  |   |    |                         |                    |   |
| 1. Подходы к пониманию самосознания в философии и психологии.<br>2. Уровни самосознания (когнитивный, эмоционально-ценностный, оценочно-волевой).<br>3. Я-концепция как динамическая характеристика самосознания.<br>4. Развитие самосознания и Я-концепции в онтогенезе.   |  |   |    |                         |                    |   |
| 1.6   | Психологические теории личности /Ср/   | 5 | 12 | ОК-7.31 ОК-7.У1 ОК-7.В1 | Л1.1Л2.4Л3.1<br>Э1 | 0 |
| Примечание:   |  |   |    |                         |                    |   |
| Контрольные вопросы:<br>1. Дайте определение личности и раскройте это понятие.<br>2. Раскройте соотношение понятий индивид, индивидуальность, личность, субъект деятельности.<br>3. В чем суть основных зарубежных подходов к пониманию личности (психоаналитического, бихевиористского, гуманистического, когнитивного и др.)?<br>4. В чем суть структурного подхода к пониманию личности А.Н. Леонтьева, В.С. Мерлина, Б.Г. Ананьева?   |  |   |    |                         |                    |   |
| 1.7   | Самопознание личности /Ср/   | 5 | 12 | ОК-7.31 ОК-7.У1 ОК-7.В1 | Л1.2Л2.5Л3.1<br>Э1 | 0 |
| Примечание:   |  |   |    |                         |                    |   |
| Контрольные вопросы и задания:<br>1. Определите понятие самопознания.<br>2. Выделите аспекты самопознания.<br>3. В чем взаимосвязь сознания и самосознания?<br>4. Раскройте структуру самосознания.<br>5. Опишите психологические особенности Я-концепции.<br>6. Каковы цели и мотивы самопознания?<br>7. Раскройте способы самопознания.<br>8. В чем причины барьеров самопознания?<br>9. Каковы результаты самопознания?<br>10. Назовите методы самопознания.<br>11. Проведите самодиагностику способности к самопознанию с помощью опросника «Что значит познать себя?» (по А.И. Красило). |  |   |    |                         |                    |   |
|   | <b>Раздел 2. 2. Психология саморазвития</b>  |   |    |                         |                    |   |
| 2.1   | Психология саморазвития /Лек/  | 5 | 2  | ОК-7.31 ОК-7.У1 ОК-7.В1 | Л1.2Л2.9Л3.1<br>Э1 | 0 |
| Примечание:   |  |   |    |                         |                    |   |
| Исторический обзор становления категории «саморазвитие» личности. Характеристики саморазвития (жизнедеятельность, активность личности, уровень развития самосознания, рефлексия и др.). Саморазвитие личности и жизненный путь.   |  |   |    |                         |                    |   |
| 2.2   | Саморазвитие как процесс. Формы саморазвития (самоутверждение, самосовершенствование, самоактуализация). /Лек/ | 5 | 2  | ОК-7.31 ОК-7.У1 ОК-7.В1 | Л1.2Л2.1Л3.1<br>Э1 | 0 |
| Примечание:   |  |   |    |                         |                    |   |
| Саморазвитие как процесс, разворачивающийся во времени и пространстве жизнедеятельности человека. Основные формы саморазвития. Самоутверждение как двухкомпонентное свойство личности. Мотивы и результаты самоутверждения.   |  |   |    |                         |                    |   |

|   |  |   |    |                         |                    |   |
|---|--|---|----|-------------------------|--------------------|---|
| Самосовершенствование как процесс сознательного управления развитием личностных качеств и способностей. Цели и результаты самосовершенствования. Саморазрушение как обратный процесс самосовершенствования. Самоактуализация как высшая форма самосовершенствования. Цели, способы и результаты самоактуализации.   |  |   |    |                         |                    |   |
| 2.3   | Самооценка и саморегуляция как условия саморазвития и самореализации личности. /Пр/                  | 5 | 2  | ОК-7.31 ОК-7.У1 ОК-7.В1 | Л1.2Л2.8Л3.1<br>Э1 | 0 |
| Примечание:   |  |   |    |                         |                    |   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие самооценки в психологии.</li> <li>2. Динамика формирования и развития самооценки в онтогенезе.</li> <li>3. Самооценка и самоотношение.</li> <li>4. Самооценка и уровень притязаний.</li> <li>5. Адекватность личностной и профессиональной самооценки как условие саморазвития личности.</li> </ol>   |  |   |    |                         |                    |   |
| 2.4   | Мотивы и потребности личности к саморазвитию. /Пр/   | 5 | 2  | ОК-7.31 ОК-7.У1 ОК-7.В1 | Л1.2Л2.1Л3.1<br>Э1 | 0 |
| Примечание:   |  |   |    |                         |                    |   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Концепции самоактуализации Маслоу и личностного роста Роджерса.</li> <li>2. Влияние мотивации на успешность учебной и профессиональной деятельности.</li> <li>3. Мотивы достижения успеха и избегания неудачи (концепция Элерса).</li> <li>4. Диагностика мотивации достижения Мехрабиана.</li> <li>5. Исследование смысложизненных ориентаций (методика СЖО Леонтьева).</li> </ol>   |  |   |    |                         |                    |   |
| 2.5   | Барьеры саморазвития /Ср/  | 5 | 10 | ОК-7.31 ОК-7.У1 ОК-7.В1 | Л1.3Л2.3Л3.1<br>Э1 | 0 |
| Примечание:   |  |   |    |                         |                    |   |
| Контрольные вопросы:  |  |   |    |                         |                    |   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Почему не всегда человек становится субъектом собственного развития и эту функцию за него выполняют другие люди?</li> <li>2. Дайте характеристику группе барьеров, связанных с неразвитыми способностями к самопознанию.</li> <li>3. Какую роль в формировании барьеров саморазвития играет система сложившихся стереотипов и установок?</li> <li>4. Какие неверные стратегии саморазвития личности определяются несформированностью механизмов саморазвития и отсутствием навыков самовоспитания?</li> <li>5. В чем заключаются негативные эффекты препятствия саморазвитию личности со стороны других людей?</li> </ol> |  |   |    |                         |                    |   |
| <b>Раздел 3. 3. Психолого- педагогическая поддержка самопознания и саморазвития</b>   |  |   |    |                         |                    |   |
| 3.1   | Презентация личности как осознание своих личностных особенностей и способностей к саморазвитию. /Пр/ | 5 | 1  | ОК-7.31 ОК-7.У1 ОК-7.В1 | Л1.3Л2.6Л3.1<br>Э1 | 0 |
| Примечание:   |  |   |    |                         |                    |   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методика Куна и Мак-Портленда «Кто я?». Рефлексия по результатам самоисследования.</li> <li>2. Упражнения на самопрезентацию (Я сам, Шведский стол, Четыре монеты, Я).</li> <li>3. Упражнения на актуализацию ответственности (Судьба и самоопределение, Ответственность, Весы справедливости).</li> <li>4. Упражнения на развитие ассертивности (Холодный суп, Что – если, Взгляд со стороны, Генеральная репетиция, Самоутверждение).</li> </ol>  |  |   |    |                         |                    |   |
| 3.2   | Осознание своих способностей как условие саморазвития. /Пр/  | 5 | 1  | ОК-7.31 ОК-7.У1 ОК-7.В1 | Л1.2Л2.6Л3.1<br>Э1 | 0 |
| Примечание:   |  |   |    |                         |                    |   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проблема способностей в психологии. Наследственность и среда как факторы развития способностей.</li> <li>2. Обучаемость и обученность (обучаемость как показатель способностей). Упражнение «Моя обучаемость».</li> <li>3. Методы диагностики способностей (общие и специальные способности). Тесты интеллекта.</li> <li>4. Исследование креативности. Методика Торренса.</li> </ol>  |  |   |    |                         |                    |   |
| 3.3   | Психолого-педагогическое сопровождение самопознания и саморазвития. /Пр/                             | 5 | 1  | ОК-7.31 ОК-7.У1 ОК-7.В1 | Л1.2Л2.6Л3.1<br>Э1 | 0 |

|   |  |   |      |                         |                    |   |
|---|--|---|------|-------------------------|--------------------|---|
| Примечание:   |  |   |      |                         |                    |   |
| 1. Психолого-педагогические технологии, реализующие идею сопровождения процессов самопознания и саморазвития (личностно-ориентированная «технология» К. Роджерса; технологии педагогики ненасилия В.А. Ситарова, В.Г. Маралова, А.Г. Козловой; технологии саморазвития личности Г.К. Селевко).  |  |   |      |                         |                    |   |
| 2. Специфика работы с неуверенными, самоуверенными, тревожными, неорганизованными детьми.   |  |   |      |                         |                    |   |
| 3. Помощь детям в процессе саморазвития их личности.  |  |   |      |                         |                    |   |
| 4. Помощь школьникам на этапах профессионального самоопределения (просвещение, диагностика, консультирование).  |  |   |      |                         |                    |   |
| 3.4   | Психолого-педагогическая поддержка профессионального самопознания и саморазвития. /Пр/ | 5 | 1    | ОК-7.31 ОК-7.У1 ОК-7.В1 | Л1.3Л2.6Л3.1<br>Э1 | 0 |
| Примечание:   |  |   |      |                         |                    |   |
| 1. Общая характеристика личности и профессиональной компетентности педагога.  |  |   |      |                         |                    |   |
| 2. Психологические особенности профессионального самопознания и саморазвития педагога.  |  |   |      |                         |                    |   |
| 3. Индивидуальные программы саморазвития, деловые игры, социально-психологические тренинги, игры-релаксации, игры-формулы и т.п. формы психолого-педагогической поддержки как способы активации профессионального самопознания и саморазвития педагогов.  |  |   |      |                         |                    |   |
| 4. Психолого-педагогическая поддержка в преодолении барьеров саморазвития педагога.   |  |   |      |                         |                    |   |
| 3.5   | Психологическое сопровождение саморазвития личности в онтогенезе /Ср/                  | 5 | 10   | ОК-7.31 ОК-7.У1 ОК-7.В1 | Л1.3Л2.2Л3.1<br>Э1 | 0 |
| Примечание:   |  |   |      |                         |                    |   |
| Контрольные вопросы и задания:  |  |   |      |                         |                    |   |
| 1. Дайте характеристику особенностям процессов самопознания и саморазвития в дошкольном возрасте (В.И. Слободчиков, Б.Г. Ананьев и др.).  |  |   |      |                         |                    |   |
| 2. Представьте графически в виде таблицы модели дошкольной психологической службы по Т.И. Чирковой.   |  |   |      |                         |                    |   |
| 3. Дайте характеристику особенностям процессов самопознания и саморазвития в школьном возрасте.   |  |   |      |                         |                    |   |
| 4. Представьте в виде таблицы классификацию видов риска при утверждения Я в подростковом возрасте, предложенную Б.М. Мастеровым.  |  |   |      |                         |                    |   |
| 5. Опишите специфику самопознания и саморазвития взрослого человека.  |  |   |      |                         |                    |   |
| 3.6   | Психологическая поддержка саморазвития личности педагога /Ср/                          | 5 | 4    | ОК-7.31 ОК-7.У1 ОК-7.В1 | Л1.3Л2.3Л3.1<br>Э1 | 0 |
| Примечание:   |  |   |      |                         |                    |   |
| Контрольные вопросы и задания:  |  |   |      |                         |                    |   |
| 1. Представьте в виде таблицы подход А.К. Марковой к пониманию профессиональной компетентности учителя.   |  |   |      |                         |                    |   |
| 2. В каких формах может проводиться работа по оказанию поддержки педагогу в самопознании и саморазвитии?  |  |   |      |                         |                    |   |
| 3. Разработайте индивидуальный проект «Путь к самоопределению». Его цель - осознание общих профессиональных стереотипов учительского труда, препятствующих развитию мастерства и формирование перспективных педагогических идей, на основе которых можно успешно развивать профессионализм независимо от стажа работы в школе.  |  |   |      |                         |                    |   |
| <b>Раздел 4. 4. Зачет</b>   |  |   |      |                         |                    |   |
| 4.1   | Итоговая проверка по курсу "Основы саморазвития личности" /Зачёт/                      | 5 | 3,75 | ОК-7.31 ОК-7.У1 ОК-7.В1 | Л1.2Л2.7Л3.1<br>Э1 | 0 |
| Примечание:   |  |   |      |                         |                    |   |
| 1. Понятие самопознания, его значение в жизни человека. 2. Самопознание как процесс, его цели, мотивы, способы, результаты. 3. Идентификация и рефлексия как механизмы самопознания. 4. Самопознание как структурный компонент самосознания человека. 5. Барьеры самопознания. 6. Предпосылки выдвижения проблемы саморазвития личности в психологии. 7. Сущность саморазвития и его основные характеристики. 8. Саморазвитие и жизненный путь личности. 9. Саморазвитие как процесс. Формы саморазвития (самоутверждение, самосовершенствование, самоактуализация). 10. Механизмы саморазвития (самопринятие и самопрогнозирование). 11. Барьеры саморазвития. 12. Особенности самопознания и саморазвития на разных ступенях онтогенеза. 13. Самопознание и саморазвитие в дошкольном возрасте. 14. Самопознание и саморазвитие в школьном возрасте. 15. Самопознание и саморазвитие взрослого человека. 16. Творчество как ценность развивающегося человека. 17. Интеллектуальные возможности и личностный рост. 18. Межличностное взаимодействие и общение как условия саморазвития и самореализации человека. 19. Саморегуляция личности, ее механизмы и способы |  |   |      |                         |                    |   |



осуществления. 20. Индивидуальный стиль деятельности. 21. Типичные трудности самопознания и саморазвития. 22. Психолого-педагогическая поддержка и помощь в процессах самопознания и саморазвития. 23. Формирование культуры самовоспитания личности. 24. Профессиональное самопознание и саморазвитие педагога. 25. Психологические особенности профессионального самопознания педагога. 26. Психологические особенности профессионального саморазвития педагога. 27. Барьеры самопознания и саморазвития педагога. 28. Психолого-педагогическая поддержка профессионального самопознания и саморазвития.

|     |             |   |      |  |  |   |
|-----|-------------|---|------|--|--|---|
| 4.2 | Зачет /ИКР/ | 5 | 0,25 |  |  | 0 |
|-----|-------------|---|------|--|--|---|

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. ФОСы для проведения промежуточного контроля:

| Сем (курс) | Форма контроля | Оценочное средство | Описание  |
|------------|----------------|--------------------|---|
| 5          | Зачёт          | Устный опрос       | <p>1. Понятие самопознания, его значение в жизни человека. 2. Самопознание как процесс, его цели, мотивы, способы, результаты. 3. Идентификация и рефлексия как механизмы самопознания. 4. Самопознание как структурный компонент самосознания человека. 5. Барьеры самопознания. 6. Предпосылки выдвижения проблемы саморазвития личности в психологии. 7. Сущность саморазвития и его основные характеристики. 8. Саморазвитие и жизненный путь личности. 9. Саморазвитие как процесс. Формы саморазвития (самоутверждение, самосовершенствование, самоактуализация). 10. Механизмы саморазвития (самопринятие и самопрогнозирование). 11. Барьеры саморазвития. 12. Особенности самопознания и саморазвития на разных ступенях онтогенеза. 13. Самопознание и саморазвитие в дошкольном возрасте. 14. Самопознание и саморазвитие в школьном возрасте. 15. Самопознание и саморазвитие взрослого человека. 16. Творчество как ценность развивающегося человека. 17. Интеллектуальные возможности и личностный рост. 18. Межличностное взаимодействие и общение как условия саморазвития и самореализации человека. 19. Саморегуляция личности, ее механизмы и способы осуществления. 20. Индивидуальный стиль деятельности. 21. Типичные трудности самопознания и саморазвития. 22. Психолого-педагогическая поддержка и помощь в процессах самопознания и саморазвития. 23. Формирование культуры самовоспитания личности. 24. Профессиональное самопознание и саморазвитие педагога. 25. Психологические особенности профессионального самопознания педагога. 26. Психологические особенности профессионального саморазвития педагога. 27. Барьеры самопознания и саморазвития педагога. 28. Психолого-педагогическая поддержка профессионального самопознания и саморазвития.</p> <p>Устный опрос – оценочное средство промежуточной аттестации, предназначенное для выявления качества овладения обучающимися необходимыми знаниями, умениями и навыками; позволяет оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки.</p> |

**6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)****6.1. Рекомендуемая литература****6.1.1. Основная литература**

|      | Авторы, составители  | Заглавие  | Издательство, год                |
|------|--|---|----------------------------------|
| Л1.1 | Рубинштейн С. Л., Мясищев В. Н., Мерлин В. С., Неймарк М. С., Анцыферова Л. И., Чудновский В. Э., Божович Л. И., Асмолов А. Г., Братусь Б. С., Зейгарник Б. В., Петровский В. А., Субботский Е. В., Хараш А. У., Цветкова Л. С., Непомнящая Н. И., Каневская М. Е., Пахомова О. Н., Барцалкина В. В., Рубцова С. Н., Музе Э. Н., Леонтьев Д. А., Орлов А. Б. | Психология личности: сб. ст.                                    | Москва: Вопросы психологии, 2001 |
| Л1.2 | Маралов В. Г.  | Основы самопознания и саморазвития: учеб. пособие для студентов | Москва: Академия, 2002           |
| Л1.3 | Минюрова Светлана Алигарьевна  | Психология самопознания и саморазвития: учебник                 | Екатеринбург: УрГПУ, 2013        |
| Л1.4 | Гуревич П. С.  | Психология личности: учебное пособие                            | Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2015         |

**6.1.2. Дополнительная литература**

|      | Авторы, составители   | Заглавие  | Издательство, год                      |
|------|---|---|--|
| Л2.1 | Вазина К. Я.  | Саморазвитие человека: духовная сфера жизни (новая парадигма)   | Москва: [б. и.], 2004                  |
| Л2.2 | Бернс Р.  | Развитие Я-концепции и воспитание: пер. с англ.   | Москва: Прогресс, 1986                 |
| Л2.3 | Серебрянская О. Д.  | Профессиональное саморазвитие студентов педагогического вуза (на примере изучения иностранного языка): спец. 13.00.08 - теория и методика проф. образования : автореф. дис. ... | Волгоград: , 2002                      |
| Л2.4 | Хьелл Л., Зиглер Д.   | Теории личности: Основные положения, исследования и применение: пер. с англ.  | Санкт-Петербург: Питер, 2003           |
| Л2.5 | Бердяев Н. А.   | Самопознание: (опыт филос. автобиограф.)  | Москва: Книга, 1991                    |
| Л2.6 | Гайда В. К., Лоскутов В. В., Ганзен В. А., Мироненко И. А., Кулешова Л. Н., Луцихина И. М., Балин В. Д., Крылов А. А., Головей Л. А., Розе Н. А., Курбатова Т. Н. | Практикум по общей и экспериментальной психологии: [учеб. пособие]  | Ленинград: Изд-во Ленингр. ун-та, 1987 |
| Л2.7 | Асмолов А. Г.   | Психология личности. Принципы общепсихологического анализа: учеб. для студентов вузов   | Москва: Изд-во МГУ, 1990               |
| Л2.8 | Анисимова О. М.   | Самооценка в структуре личности студента: спец. 19.00.05 - соц. психология : автореф. дис. ...  | Ленинград: , 1984                      |
| Л2.9 | Зорькина Ольга Сергеевна  | Практикум по возрастной психологии: учебно-методическое пособие   | Новосибирск: НГПУ, 2012                |

| <b>6.1.3. Методические разработки</b> |                     |  |   |
|---------------------------------------|---------------------|--|---|
|                                       | Авторы, составители | Заглавие   | Издательство, год   |
| ЛЗ.1                                  | Иванова И. В.       | Саморазвитие личности. Психолого-педагогический аспект: монография | Калуга: Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, 2013 |

| <b>6.2. Перечень электронных образовательных ресурсов</b> |                |
|---|----------------|
| Основы саморазвития личности                              | moodle@pspu.ru |

| <b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>   |
|--|
| <p>Windows 7 Professional<br/> MS Office 2007 Suites<br/> Dr.Web Desktop Security Suite<br/> 7zip<br/> Adobe reader<br/> Foxit PDF reader<br/> Браузер Google Chrome<br/> МойОфис Стандартный<br/> Windows 7 Professional, Договор № 0356100012012000080 от 24.12.12 с АО «СофтЛайн Трейд»;<br/> MS Office 2007 Suites, Договор № 0356100012012000080 от 24.12.12 с АО «СофтЛайн Трейд»;<br/> Dr.Web Desktop Security Suite, Договор № АПО/21-5 от 03.08.21 с ООО «Интех Плюс»;<br/> 7zip, В свободном доступе. Бесплатная, GNU Lesser General Public License; Adobe reader, В свободном доступе. Бесплатная;<br/> Браузер Google Chrome, В свободном доступе. Бесплатная;<br/> МойОфис Стандартный, Договор № Тг000591420 от 26.03.2021 с АО «СофтЛайн Трейд»</p> |

| <b>6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем</b>  |
|---|
| <p>Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к одной или нескольким электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам) и к электронной информационно-образовательной среде организации.</p> <p>Электронно-библиотечная система (электронная библиотека) и электронная информационно-образовательная среда обеспечивает возможность доступа обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории организации, так и вне ее.</p> <p>Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.</p> <p>Используются следующие электронные ресурсы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Электронная библиотека Пермского гуманитарно-педагогического университета. – Режим доступа: <a href="http://marcweb.pspu.ru">http://marcweb.pspu.ru</a>. - Загл. с экрана.</li> <li>- ЭБС «IPRbooks». - Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru">http://www.iprbookshop.ru</a></li> <li>- ЭБС «Юрайт». – Режим доступа: <a href="https://biblio-online.ru">https://biblio-online.ru</a>.</li> <li>- «Сетевой педагогический университет» на платформе ЭБС Лань. – Режим доступа: <a href="https://pspu.ru/university/biblioteka/jelektronnye-resursy-biblioteki/setevoj-pedagogicheskij-universitet-na-platforme-ebs-lan">https://pspu.ru/university/biblioteka/jelektronnye-resursy-biblioteki/setevoj-pedagogicheskij-universitet-na-platforme-ebs-lan</a></li> <li>- Межвузовская электронная библиотека Западно-Сибирской зоны. – Режим доступа: <a href="https://icdlib.nspu.ru">https://icdlib.nspu.ru</a></li> <li>- Коллекция материалов по обучению лиц с инвалидностью и ОВЗ ЭБ МГППУ. - Режим доступа: <a href="http://psychlib.ru">http://psychlib.ru</a></li> <li>- Электронные периодические издания East View. - Режим доступа: <a href="https://dlib.eastview.com/browse">https://dlib.eastview.com/browse</a></li> <li>- Электронные периодические издания. Национальная электронная библиотека eLibrary. - Режим доступа: <a href="https://pspu.ru/university/biblioteka/jelektronnye-resursy-biblioteki/elektronnyje-periodicheskiye-izdaniya.-neb-elibrary">https://pspu.ru/university/biblioteka/jelektronnye-resursy-biblioteki/elektronnyje-periodicheskiye-izdaniya.-neb-elibrary</a></li> <li>- Национальная электронная библиотека (НЭБ). - Режим доступа: <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a></li> <li>- Удаленный электронный читальный зал (УЭЧЗ) Президентской библиотеки им. Б.Н. Ельцина. - Режим доступа: <a href="https://pspu.ru/university/biblioteka/jelektronnye-resursy-biblioteki/udalennyj-elektronnyj-chitalnyj-zal">https://pspu.ru/university/biblioteka/jelektronnye-resursy-biblioteki/udalennyj-elektronnyj-chitalnyj-zal</a></li> </ul> |

| <b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> |            |           |           |
|---|------------|-----------|-----------|
| Ауд   | Назначение | Вид работ | Оснащение |
|   |            |           |           |

|                            |   |     |  |
|----------------------------|---|-----|--|
| 47                         | Учебная аудитория для проведения лекционных занятий, практических занятий, консультаций, промежуточной аттестации, предусмотренных образовательной программой, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения, состав которых определяется в рабочей программе   | Лек | Маркерная доска - 1 шт.<br>Меловая доска - 1 шт.<br>Трибуна - 1 шт.<br>Стол преподавателя - 1 шт.<br>Стул преподавателя - 1 шт.<br>Стол ученический - 26 шт.<br>Стул ученический - 52 шт.<br>Проектор Epson EB-435 - 1 шт.<br>Моторизированный экран 129_200, jack-разъем, HDMI-разъем, VGA-разъем - 1 шт.<br>Печатные демонстрационные пособия - 2 шт.<br>Акустическая система AUDAC LX503МКП/W - 1 шт.   |
| Фундаментальная библиотека | Помещение для самостоятельной работы обучающихся, в том числе для выполнения курсовой работы, выполнения и подготовки к защите выпускной квалификационной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде Университета | Ср  | Стол ученический - 49 шт.<br>Стул ученический - 49 шт.<br>Стол компьютерный ученический - 7 шт.<br>Стул компьютерный ученический - 7 шт.<br>Стеллаж д/книг металл – 37 шт.<br>Учебный литературный фонд в свободном доступе – 668 экз.<br>Мультимедиа комплекс (Проектор, моторизированный экран, акустическая система)- 1 шт.<br>Печатные демонстрационные пособия - 8 шт.<br>Принтер HP Laser Jet Pro400 - 1 шт.<br>Принтер HP Laser Jet 1020- 1 шт.<br>Моноблок Aquarius Mnb Elt T731 - 7 шт. |

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

Изучение дисциплины (модуля) включает реализацию всех видов учебной деятельности обучающихся, предусмотренных учебным планом ООП:

- а) работу обучающихся во взаимодействии с преподавателем (далее - контактная работа обучающихся с преподавателем),
- б) самостоятельную работу обучающихся,
- в) промежуточную аттестацию обучающихся.

При реализации контактной работы обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий используются следующие образовательные технологии:

1. Лекционные занятия:

- лекция с использованием ПК и компьютерного проектора;
- установочная лекция;
- обобщающая лекция по дисциплине;
- лекция-визуализация;

2. Практические занятия (в том числе лабораторные и индивидуальные занятия):

- занятия с использованием методов моделирования;
- занятия в форме практикума;
- деловая игра;

- занятия с применением элементов тренинга (формирование профессионально необходимых личностных качеств);
  - занятия с применением технологии анализа и решения проблем;
  - занятия с применением методов групповой и индивидуальной рефлексии.
- Самостоятельная работа студента по дисциплине реализуется посредством следующих технологий:
- применение системы электронной поддержки образовательных курсов MOODLE и др.
  - индивидуальная работа студента с учебной литературой;
  - применение методов подгрупповой работы студентов;
  - применение методов решения ситуационных задач;

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организовано совместно с другими обучающимися.

В ПГГПУ созданы специальные условия для получения высшего образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, включающие в себя специальные методы обучения и воспитания (применяемые методы представлены на официальном сайте ПГГПУ по адресу: <http://pspu.ru/sveden/objects/#uslovia>).

Обучение студентов с ОВЗ и инвалидностью выстраивается на основе реализации принципов: полисенсорности, индивидуализации, коммуникативности на основе использования информационных технологий.

Обучение студентов с нарушением слуха

В структуру методических материалов / ресурсов по дисциплине могут быть включены:

- учебно-методические презентации,
- видеоматериалы с текстовым сопровождением,
- структурно-логические схемы, таблицы и графики, концентрирующие и обобщающие информацию, опорные конспекты, активизирующие различные виды памяти;
- словарь понятий, способствующий формированию и закреплению терминологии;
- раздаточный материал, позволяющий осуществить индивидуальный и дифференцированный подход, разнообразить приемы обучения и контроля.

Специфика обучения студентов с нарушениями слуха заключается в следующем:

- представление информации с использованием наглядности и активизации мыслительной деятельности;
- представление материала малыми дозами;
- комплексное использование устной, письменной, тактильной, жестовой речи;
- хорошая артикуляция;
- немногословность, четкость изложения, отсутствие лишних слов;
- неоднократное повторение основных понятий, терминов, их определения (фраза должна повторяться без изменения слов и порядка их следования);
- опережающее чтение лекционного материала (студенты заранее знакомятся с лекционным материалом и обращают внимание на незнакомые и непонятные слова и фрагменты; такой вариант организации работы позволяет студентам лучше ориентироваться в потоке новой информации, заранее обратить внимание на сложные моменты).
- обучение работе со зрительными образами: работа с графиками, таблицами, схемами и пр.;
- тренировка умения выделять главное: обучение составлению конспектов, таблиц, схем;
- специальное оборудование учебных кабинетов (звуковые средства воспроизведения информации).

Выбор методов обучения осуществляется в зависимости от содержания изучаемой темы и форм обучения (лекция, практическое занятие, лабораторное занятие, самостоятельная работа, индивидуальная консультация). При изучении курса используются следующие методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный (лекция, работа с литературой и т. п.);
- репродуктивный (студенты получают знания в готовом виде);
- программированный или частично-поисковый (управление и контроль познавательной деятельности по схеме, образцу).

Обязательными элементами каждого занятия являются:

- название темы,
- постановка цели,
- сообщение и запись плана занятия,
- выделение основных понятий и методов их изучения,
- указание видов деятельности студентов и способов проверки усвоения материала,
- осуществление текущего контроля с обратной связью, с диагностикой ошибок (представление соответствующих комментариев) по результатам обучения и с оценкой результатов учебной деятельности.

Особое внимание уделяется сопровождению самостоятельной работы обучающимися с нарушениями слуха, в том числе с индивидуальным консультированием, обратной связью с элементами дистанционного обучения.

При проведении промежуточной аттестации приоритетно учитываются результаты текущего контроля результатов обучения.

Обучение студентов с нарушением зрения

В структуру методических материалов / ресурсов по дисциплине могут быть включены:

- текстовые документы, учебно-методические презентации с возможностью адаптации (версия для слабовидящих),
  - видеоматериалы с аудиосопровождением,
  - объемные модели, муляжи,
  - раздаточный материал, позволяющий осуществить индивидуальный и дифференцированный подход, разнообразить
- Специфика обучения студентов с нарушениями зрения заключается в следующем:
- дозирование учебных нагрузок;

- соблюдение режима освещенности помещений (искусственная освещенность от 500 до 1000 лк; использование настольных ламп; расположение источника света слева или прямо);
- предоставление информации в аудиальной и кинестетической модальностях (рельефно-точечная система Брайля, запись и предоставление информации в аудиоформате);
- применение специальных форм и методов обучения, оригинальных учебников и наглядных пособий, а также оптических и тифлопедагогических устройств, расширяющих познавательные возможности студентов;
- специальное оборудование учебных кабинетов (технические средства адаптации визуальных изображений для слабовидящих, устройства ввода информации и печати на основе рельефно-точечной системы Брайля, устройства для записи и воспроизведения аудиофайлов).

Выбор методов обучения осуществляется в зависимости от содержания изучаемой темы и форм обучения (лекция, практическое занятие, лабораторное занятие, самостоятельная работа, индивидуальная консультация). При изучении курса используются следующие методы обучения:

- объяснительно-комментирующий (лекция, работа с литературой с комментариями преподавателя и т. п.);
- репродуктивный (студенты получают знания в готовом виде);
- программированный или частично-поисковый (управление и контроль познавательной деятельности по схеме, образцу).

Обучение студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата

В структуру методических материалов / ресурсов по дисциплине могут быть включены:

- учебно-методические презентации,
- видеоматериалы,
- структурно-логические схемы, таблицы и графики, концентрирующие и обобщающие информацию, опорные конспекты, активизирующие различные виды памяти;
- объемные модели, муляжи,
- словарь понятий, способствующий формированию и закреплению терминологии;
- раздаточный материал, позволяющий осуществить индивидуальный и дифференцированный подход, разнообразить приемы обучения и контроля.

Специфика обучения студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата заключается в следующем:

- дозирование учебных нагрузок;
- соблюдение динамического режима;
- предоставление информации в различных модальностях (зрительной, аудиальной, кинестетической);
- применение технических устройств, расширяющих двигательные и познавательные возможности студентов;
- специальное оснащение учебных кабинетов (оборудование для обеспечения беспрепятственного доступа в учебные аудитории – поручни, расширенные дверные проемы, специальные кресла и др.).

Выбор методов обучения осуществляется в зависимости от содержания изучаемой темы и форм обучения (лекция, практическое занятие, лабораторное занятие, самостоятельная работа, индивидуальная консультация). При изучении курса используются следующие методы обучения:

- объяснительно-демонстрационный (лекция, работа с литературой с комментариями преподавателя, демонстрация моделей, моделирование процессов и т. п.);
- репродуктивный (студенты получают знания в готовом виде);
- программированный или частично-поисковый (управление и контроль познавательной деятельности по схеме, образцу).