

ИНСТИТУТ ФУНДАМЕНТАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫХ НАУК
КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ, СОЦИОЛОГИИ И АНТРОПОЛОГИИ

ОДОБРЕНО НТС ЛАПЛАЗ

Протокол № 1/12-577

от 19.12.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ПСИХОЛОГИЯ САМОПОЗНАНИЯ И САМОРАЗВИТИЯ

Направление подготовки
(специальность)

[1] 16.04.02 Высокотехнологические плазменные и
энергетические установки

Семестр	Трудоемкость, кред.	Общий объем курса, час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	В форме практической подготовки/В	СРС, час.	КСР, час.	Форма(ы) контроля, экс./зач./КР/КП
1	2	72	16	16	0		40	0	3
Итого	2	72	16	16	0	0	40	0	

АННОТАЦИЯ

Дисциплины «Психология самопознания и саморазвития» является курсом познания психических механизмов саморазвития, саморегуляции и самореализации, необходимых для становления своего «Я-образа», продуктивного взаимообогащающего общения с людьми и формирования необходимых для инженера профессиональных качеств.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Психология самопознания и саморазвития» является познание психических механизмов саморазвития, саморегуляции и самореализации, необходимых

для становления своего «Я-образа», продуктивного взаимообогащающего общения с людьми и формирования необходимых для инженера профессиональных качеств.

Задачи курса:

1. Овладеть основными категориями саморазвития;
2. Сформировать представления об условиях развития самопознания и саморазвития;
3. Овладеть методиками и техниками самопознания и саморазвития;
4. Научиться понимать самого себя, иметь адекватную «Я-концепцию»;
5. Овладеть приемами и способами саморегуляции, позволяющими максимально использовать во благо обществу и ближнему свой личностный потенциал

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Данная учебная дисциплина является обще гуманитарной и социально-гуманитарной дисциплиной и является основой для получения студентами системных знаний о человеке, его психических процессах, поведенческих навыках, отношениях с другими людьми.

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Универсальные и(или) общепрофессиональные компетенции:

Код и наименование компетенции УК-1 [1] – Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	Код и наименование индикатора достижения компетенции З-УК-1 [1] – Знать: методы системного и критического анализа; методики разработки стратегии действий для выявления и решения проблемной ситуации У-УК-1 [1] – Уметь: применять методы системного подхода и критического анализа проблемных ситуаций; разрабатывать стратегию действий, принимать конкретные решения для ее реализации В-УК-1 [1] – Владеть: методологией системного и критического анализа проблемных ситуаций; методиками постановки цели, определения способов ее достижения, разработки стратегий действий
---	---

<p>УК-2 [1] – Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла</p>	<p>З-УК-2 [1] – Знать: этапы жизненного цикла проекта; этапы разработки и реализации проекта; методы разработки и управления проектами У-УК-2 [1] – Уметь: разрабатывать проект с учетом анализа альтернативных вариантов его реализации, определять целевые этапы, основные направления работ; объяснить цели и сформулировать задачи, связанные с подготовкой и реализацией проекта; управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла В-УК-2 [1] – Владеть: методиками разработки и управления проектом; методами оценки потребности в ресурсах и эффективности проекта</p>
<p>УК-3 [1] – Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели</p>	<p>З-УК-3 [1] – Знать: методики формирования команд; методы эффективного руководства коллективами; основные теории лидерства и стили руководства У-УК-3 [1] – Уметь: разрабатывать план групповых и организационных коммуникаций при подготовке и выполнении проекта; сформулировать задачи членам команды для достижения поставленной цели; разрабатывать командную стратегию; применять эффективные стили руководства командой для достижения поставленной цели В-УК-3 [1] – Владеть: умением анализировать, проектировать и организовывать межличностные, групповые и организационные коммуникации в команде для достижения поставленной цели; методами организации и управления коллективом</p>
<p>УК-6 [1] – Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки</p>	<p>З-УК-6 [1] – Знать: методики самооценки, самоконтроля и саморазвития с использованием подходов здоровьесбережения У-УК-6 [1] – Уметь: решать задачи собственного личностного и профессионального развития, определять и реализовывать приоритеты совершенствования собственной деятельности; применять методики самооценки и самоконтроля; применять методики, позволяющие улучшить и сохранить здоровье в процессе жизнедеятельности В-УК-6 [1] – Владеть: технологиями и навыками управления своей познавательной деятельностью и ее совершенствования на основе самооценки, самоконтроля и принципов самообразования в течение всей жизни, в том числе с использованием здоровьесберегающих подходов и методик</p>

Профессиональные компетенции в соответствии с задачами и объектами (областями знаний) профессиональной деятельности:

Задача профессиональной деятельности (ЗПД)	Объект или область знания	Код и наименование профессиональной компетенции;	Код и наименование индикатора
--	---------------------------	--	-------------------------------

		Основание (профессиональный стандарт-ПС, анализ опыта)	достижения профессиональной компетенции
научно-педагогический			
Выполнение учебной и методической работы в образовательных организациях по дисциплинам направления.	Образовательный процесс в области высокотехнологических плазменных и энергетических установок.	ПК-1 [1] - Способен использовать учебно-методическую литературу, лабораторное оборудование и программное обеспечение для проведения лекций, практических и лабораторных занятий <i>Основание:</i> Профессиональный стандарт: 01.003	З-ПК-1[1] - Знать программное обеспечение для составления и показа презентаций, основное лабораторное оборудование для проведения лабораторных работ и демонстраций. ; У-ПК-1[1] - Уметь применять программное обеспечение, для составления и показа презентаций, основное лабораторное оборудование для проведения лабораторных работ и демонстраций; передавать информацию с помощью презентаций и пособий; В-ПК-1[1] - Владеть навыками работы с учебно-методическими пособиями, использования программного обеспечения для составления и показа презентаций, основного лабораторного оборудования для проведения лабораторных работ и демонстраций
организационно-управленческий			
Разработка методики исследования,	Методики, средства и планы исследований	ПК-6 [1] - Способен разрабатывать	З-ПК-6[1] - Знать методологию

<p>планирование проведения эксперимента.</p>		<p>методики исследований, проводить испытания, планировать эксперимент</p> <p><i>Основание:</i> Профессиональный стандарт: 40.011</p>	<p>организации проведения научного исследования; принципы разработки элементов экспериментальных установок и установок в целом; ; У-ПК-6[1] - Уметь формулировать цель и задачу исследования, разработки; организовать научное исследование и работу; составить план работ с учетом временных и материальных затрат; ; В-ПК-6[1] - Владеть навыками организации проведения научного исследования и разработок; методами и навыками экспериментальных исследований.</p>
--	--	---	--

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы учебной дисциплины, их объем, сроки изучения и формы контроля:

№ п.п	Наименование раздела учебной дисциплины	Недели	Лекции/ Практи. (семинары)/ Лабораторные работы, час.	Обязат. текущий контроль (форма*, неделя)	Максимальный балл за раздел**	Аттестация раздела (форма*, неделя)	Индикаторы освоения компетенции
	<i>1 Семестр</i>						
1	Теория и практика самоорганизации	1-8	8/8/0		25	Прз-8	3-ПК-1, У-ПК-1, В-

							ПК-1, 3-ПК-6, У-ПК-6, В-ПК-6, 3-УК-1, У-УК-1, В-УК-1, 3-УК-2, У-УК-2, В-УК-2, 3-УК-3, У-УК-3, В-УК-3, 3-УК-6, У-УК-6, В-УК-6
2	Методы самоорганизации и профессионально-личностного роста	9-15	8/8/0		25	ТвР-15	3-ПК-1, У-ПК-1, В-ПК-1, 3-ПК-6, У-ПК-6, В-ПК-6, 3-УК-1, У-УК-1, В-УК-1, 3-УК-2, У-

							УК-2, В- УК-2, 3-УК- 3, У- УК-3, В- УК-3, 3-УК- 6, У- УК-6, В- УК-6
	<i>Итого за 1 Семестр</i>		16/16/0		50		
	Контрольные мероприятия за 1 Семестр				50	3	3-ПК- 1, У- ПК-1, В- ПК-1, 3-ПК- 6, У- ПК-6, В- ПК-6, 3-УК- 1, У- УК-1, В- УК-1, 3-УК- 2, У- УК-2, В- УК-2, 3-УК- 3, У- УК-3, В- УК-3, 3-УК- 6, У- УК-6, В- УК-6

* – сокращенное наименование формы контроля

** – сумма максимальных баллов должна быть равна 100 за семестр, включая зачет и (или) экзамен

Сокращение наименований форм текущего контроля и аттестации разделов:

Обозначение	Полное наименование
ТвР	Творческая работа
Прз	Презентация
З	Зачет

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

Недели	Темы занятий / Содержание	Лек., час.	Пр./сем., час.	Лаб., час.
	<i>1 Семестр</i>	16	16	0
1-8	Теория и практика самоорганизации	8	8	0
1 - 8	Личностное и профессиональное самоопределение и саморазвитие Понятие о самоопределении и саморазвитии личности. Самоопределение и саморазвитие как проявления свободы и субъектной активности личности. Сущность и специфика личностного самоопределения и саморазвития. Сущность и специфика профессионального самоопределения и саморазвития. Профессионально-личностное самоопределение и саморазвитие педагога как непрерывный, целостный процесс.	Всего аудиторных часов		
		4	4	0
		Онлайн		
		0	0	0
1 - 8	Сущность, направление, условия профессионально-личностного роста Сущность понятия «профессионально-личностный рост». Характеристика основных барьеров профессионально-личностного роста: профессиональные деформации, профессиональные кризисы. Способы превращения профессионального кризиса в ресурс развития. Пути предупреждения и преодоления профессиональных деформаций. Культура профессионально-личностного самоопределения и саморазвития как системное образование личности инженера.	Всего аудиторных часов		
		4	4	0
		Онлайн		
		0	0	0
9-15	Методы самоорганизации и профессионально-личностного роста	8	8	0
9 - 15	Самоменеджмент как основа эффективного развития личности Понятие и содержание самоменеджмента. Цель самоменеджмента. Эволюция развития теорий самоменеджмента. Основные принципы и правила самоменеджмента. Анализ различных определений понятия «самоменеджмент». Цели, функции самоменеджмента. Выявление характерных черт эффективного инженера. Управленческие функции, роли инженера и аспекты	Всего аудиторных часов		
		2	2	0
		Онлайн		
		0	0	0

	управления. Требования, предъявляемые к современному эффективному инженеру. Параметры индивидуального стиля работы. Основные способы организации жизни. Постановка цели как исходная фаза самоменеджмента. Целеполагание как процесс сознательного осуществления своих действий в соответствии с генеральной линией или ориентиром. Определение жизненных приоритетов и постановка задач. Оптимальная система планирования в самоменеджменте. Контроль и самоконтроль в системе самоменеджмента. Организация трудового процесса. Рациональное моделирование рабочего пространства. Рациональное чтение, рациональное управление потоком коммуникаций и деловой документации			
9 - 15	Методы и инструменты личной эффективности Хронометраж, анализ окружения, учет расходов, самоконтроль. Ритмичный отдых, максимальное переключение, ночной сон, медитации. Создать систему самомотивации. Якоря. «Промежуточные» радости. Делая проблемы. «Слоны и айсберги». Планы регулярных дел. Постановка целей. Один день будущей жизни. «Мемуарник» и ценности. Личная миссия. Ключевые области жизни. Личное видение. Ключевые факторы успеха. Личные цели, показатели и действия по совершенствованию. Карта долгосрочных целей. SMART-цели. Цели- вызовы. Организация рабочего дня. План дня. «Стратегическая картонка». Типы задач - жесткие, гибкие, бюджетизируемые. Алгоритм планирования. Расстановка приоритетов. Матрица Эйзенхауэра. Приоритетные дела. Планирование резервов. Нормы пунктуальности. Информационная избыточность. Система планирования. Контекстное планирование. Доски планирования. Техника планирования. Техника бюджетирования времени. Расстановка приоритетов. Стратегия «отказа». Искусство твердого «нет». Покупка времени. Делегирование задач. Работа с критериями. Управление хаосом. Борьба с информационным мусором.	Всего аудиторных часов		
		4	4	0
		Онлайн		
		0	0	0
9 - 15	Самопрезентация личности Самопрезентация студентов. Сообщение преподавателя об основных задачах тренинга и методах работы. Совместная выработка правил работы в группе. Упражнения на установление эмоциональных контактов и снятие психологических барьеров. Рефлексия.	Всего аудиторных часов		
		2	2	0
		Онлайн		
		0	0	0

Сокращенные наименования онлайн опций:

Обозначение	Полное наименование
ЭК	Электронный курс
ПМ	Полнотекстовый материал
ПЛ	Полнотекстовые лекции
ВМ	Видео-материалы
АМ	Аудио-материалы

Прз	Презентации
Т	Тесты
ЭСМ	Электронные справочные материалы
ИС	Интерактивный сайт

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При проведении учебных занятий по дисциплине используются традиционные и инновационные, в том числе информационные образовательные технологии, включая при необходимости применение активных и интерактивных методов обучения. Традиционные образовательные технологии реализуются, преимущественно, в процессе лекционных и практических (семинарских, лабораторных) занятий. Инновационные образовательные технологии используются в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов в виде применения активных и интерактивных методов обучения.

Информационные образовательные технологии реализуются в процессе использования электронно-библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов и элементов электронного обучения в электронной информационно-образовательной среде для активизации учебного процесса и самостоятельной работы студентов. Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий.

Практические (семинарские занятия относятся к интерактивным методам обучения и обладают значительными преимуществами по сравнению с традиционными методами

обучения, главным недостатком которых является известная изначальная пассивность субъекта и объекта обучения. Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разборка кейсов, решения практических задач и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств по дисциплине обеспечивает проверку освоения планируемых результатов обучения (компетенций и их индикаторов) посредством мероприятий текущего, рубежного и промежуточного контроля по дисциплине.

Связь между формируемыми компетенциями и формами контроля их освоения представлена в следующей таблице:

Компетенция	Индикаторы освоения	Аттестационное мероприятие (КП 1)
ПК-1	З-ПК-1	З, Прз-8, ТвР-15
	У-ПК-1	З, Прз-8, ТвР-15
	В-ПК-1	З, Прз-8, ТвР-15
ПК-6	З-ПК-6	З, Прз-8, ТвР-15
	У-ПК-6	З, Прз-8, ТвР-15
	В-ПК-6	З, Прз-8, ТвР-15
УК-1	З-УК-1	З, Прз-8, ТвР-15
	У-УК-1	З, Прз-8, ТвР-15

	В-УК-1	3, Прз-8, ТвР-15
УК-2	3-УК-2	3, Прз-8, ТвР-15
	У-УК-2	3, Прз-8, ТвР-15
	В-УК-2	3, Прз-8, ТвР-15
УК-3	3-УК-3	3, Прз-8, ТвР-15
	У-УК-3	3, Прз-8, ТвР-15
	В-УК-3	3, Прз-8, ТвР-15
УК-6	3-УК-6	3, Прз-8, ТвР-15
	У-УК-6	3, Прз-8, ТвР-15
	В-УК-6	3, Прз-8, ТвР-15

Шкалы оценки образовательных достижений

Шкала каждого контрольного мероприятия лежит в пределах от 0 до установленного максимального балла включительно. Итоговая аттестация по дисциплине оценивается по 100-балльной шкале и представляет собой сумму баллов, заработанных студентом при выполнении заданий в рамках текущего и промежуточного контроля.

Итоговая оценка выставляется в соответствии со следующей шкалой:

Сумма баллов	Оценка по 4-ех балльной шкале	Оценка ECTS	Требования к уровню освоению учебной дисциплины
90-100	5 – <i>«отлично»</i>	A	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, использует в ответе материал монографической литературы.
85-89	4 – <i>«хорошо»</i>	B	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твёрдо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос.
75-84		C	
70-74		D	
65-69	3 – <i>«удовлетворительно»</i>	E	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала.
60-64			
Ниже 60	2 – <i>«неудовлетворительно»</i>	F	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без

			дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.
--	--	--	---

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. 15 С 80 Тренинг уверенности в себе : развитие и реализация новых возможностей, Санкт-Петербург: Речь, 2020
2. 15 Э68 Энциклопедия практического самопознания : , , М.: Междунар.педагог.академия, 1994
3. 1 Б48 Самопознание : (Опыт философской автобиографии), Н.А. Бердяев, М.: Книга, 1991

ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» (www.biblioclub.ru)
2. Библиотека психолога (<http://psyberia.ru/work/biblio>)
3. Архив журнала «Вопросы психологии» (www.voppsy.ru)
4. Сайт факультета психологии МГУ (www.flogiston.ru)

LMS И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:

1. Научная библиотека МГУ (<http://www.lib.msu.ru>)
2. 5. Электронная библиотека по психологии <http://bookap.by.ru> (5. Электронная библиотека по психологии <http://bookap.by.ru>)
3. 4. <http://socioline.ru> - Электронная библиотека (4. <http://socioline.ru> - Электронная библиотека)
4. 29. <http://dic.academic.ru/searchall.php> - Словари и энциклопедии (29. <http://dic.academic.ru/searchall.php> - Словари и энциклопедии)
5. Психологический журнал (http://vch.narod.ru/lib_link.htmhttp://vch.narod.ru/lib_link.htm)
<https://online.mephi.ru/>
<http://library.mephi.ru/>

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Специальное материально-техническое обеспечение не требуется

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

На лекциях студентам сообщаются новые сведения, систематизируется и обобщается накопленный запас знаний, формируются на этой основе познавательные и профессиональные интересы. Преподаватель, читая лекцию, должен стремиться увлечь студентов, активно воздействовать на их эмоции, вызвать интерес к учебному предмету, стремление постоянно пополнять знания.

Структура каждой лекции складывается из вступления, основной части и заключения. Во вступлении кратко формулируется тема, сообщается план и задачи, перечисляется литература к лекции, показывается связь с предшествующим материалом, характеризуется теоретическая и практическая значимость темы. В основной части всесторонне раскрывается содержание проблемы, обосновываются ключевые идеи и положения, осуществляется их конкретизация, показываются связи и отношения, дается оценка сложившейся практике и научным основаниям, раскрываются перспективы развития, формулируются промежуточные выводы. В заключительной части подводится итог, кратко повторяются и обобщаются основные положения, формулируются общие выводы, излагаются рекомендации по выполнению самостоятельной работы. Необходимо также предусмотреть время для ответов на возможные вопросы студентов.

Преподавательский конспект каждой лекции должен содержать: тему (точно сформулированную); цель и задачи; перечень вопросов, освещаемых на лекции; реферативное изложение содержания (с выделением основного и второстепенного). Для прочтения лекции необходимо иметь карту периода и региона, о котором идет речь на данной лекции.

При чтении лекции необходимо поддерживать высокий научный уровень излагаемой информации; обеспечивать доказательность и достоверность высказываемых суждений; ясно и точно излагать мысли и активизировать мышление слушателей; выделять интонационно каждый раздел; в каждом вопросе выделять главное (для запоминания) и второстепенное (для иллюстрации); четко проговаривать термины, имена, фамилии, названия государств, городов, расшифровывать и записывать их на доске; обращать внимание студентов на наиболее значимые даты и события.

10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

На лекциях студентам сообщаются новые сведения, систематизируется и обобщается накопленный запас знаний, формируются на этой основе познавательные и профессиональные интересы. Преподаватель, читая лекцию, должен стремиться увлечь студентов, активно воздействовать на их эмоции, вызвать интерес к учебному предмету, стремление постоянно пополнять знания.

Структура каждой лекции складывается из вступления, основной части и заключения. Во вступлении кратко формулируется тема, сообщается план и задачи, перечисляется литература к лекции, показывается связь с предшествующим материалом, характеризуется теоретическая и практическая значимость темы. В основной части всесторонне раскрывается содержание проблемы, обосновываются ключевые идеи и положения, осуществляется их конкретизация, показываются связи и отношения, дается оценка сложившейся практике и научным основаниям, раскрываются перспективы развития, формулируются промежуточные выводы. В заключительной части подводится итог, кратко повторяются и обобщаются основные

положения, формулируются общие выводы, излагаются рекомендации по выполнению самостоятельной работы. Необходимо также предусмотреть время для ответов на возможные вопросы студентов.

Преподавательский конспект каждой лекции должен содержать: тему (точно сформулированную); цель и задачи; перечень вопросов, освещаемых на лекции; реферативное изложение содержания (с выделением основного и второстепенного). Для прочтения лекции необходимо иметь карту периода и региона, о котором идет речь на данной лекции.

При чтении лекции необходимо поддерживать высокий научный уровень излагаемой информации; обеспечивать доказательность и достоверность высказываемых суждений; ясно и точно излагать мысли и активизировать мышление слушателей; выделять интонационно каждый раздел; в каждом вопросе выделять главное (для запоминания) и второстепенное (для иллюстрации); четко проговаривать термины, имена, фамилии, названия государств, городов, расшифровывать и записывать их на доске; обращать внимание студентов на наиболее значимые даты и события.

Автор(ы):

Кравченко Александр Владимирович

Рецензент(ы):

Паршутин И.А.