

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

КАФЕДРА «ПЕДАГОГИКИ И МЕТОДИКИ НАЧАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель образовательной программы
_____/проф. М.М. Султыгова

Декан педагогического факультета
_____/М.А. Измайлова

«22» мая 2024г.

«23» мая 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.04.01 ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОЕ САМОРАЗВИТИЕ

Направление подготовки

44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль подготовки)

Дефектология

Квалификация выпускника

Магистр

Форма обучения

Очная

Магас, 2024г.

Рабочая программа дисциплины «**Профессионально-личностное саморазвитие**» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44 04 01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от «22» февраля 2018 г. № 125.

Программу составил: кафедра ПМНО

Программа одобрена на заседании кафедры «Педагогика и методика начального образования»
Протокол № 9 от «21» мая 2024 года

Программа одобрена Учебно-методическим советом педагогического факультета
Протокол № 8 от «22» мая 2024 года

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
УК-3 Способен организовать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	1.1_М.УК-3 Понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, 2.1. М. УК-3 Вырабатывает стратегию сотрудничества и на ее основе организует	Знать: основы и сущность профессионального самоопределения и профессионального развития; комплекс понятий: профессионализм, профессионал, профессиограмма, культура профессионально-личностного самоопреде-

	работу команды для достижения поставленной	ления; - свои индивидуальные професси-
	цели 2.1. М. УК-3.1 Учитывает в совместной деятельности особенности поведения и общения разных людей 3.1. М. УК-3 Обладает навыками преодоления возникающих в команде разногласий, споров и конфликтов на основе учета интересов всех сторон. Соблюдает этические нормы взаимодействия 4.1. М. УК-3 Демонстрирует понимание результатов действий, планирует последовательность шагов для достижения поставленной Цели. 4.2. М. УК-3 Эффективно взаимодействует с членами команды, участвует в обмене информацией, знаниями и опытом.	ональные возможности и способности; роль и значение индивидуальной траектории самоопределения и самореализации в современных социально-экономических условиях производства; механизмы социальной адаптации в коллективе; свои психологические особенности и возможное их влияние на практику общения в коллективе. Уметь: - толерантно воспринимать людей, учитывая их социальные, этические, профессиональные и культурные различия; - распознавать индивидуальные психологические особенности, цели, мотивы и состояния; - осуществлять осознанный выбор траектории собственного профессионального обучения; - планировать и составлять временную перспективу своего будущего, ставить задачи профессионального и личностного развития; - выявлять проблемы социально-профессиональных ситуаций, планировать и организовывать деятельность по их

		<p>разрешению;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать индивидуальную программу профессионально-личностного роста и саморазвития - адекватно использовать права инвалидов в различных жизненных и профессиональных ситуациях. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками формирования временной перспективы будущего: личных целей, планов профессиональной деятельности и выбора путей их осуществления; - основными технологиями интеллектуально-личностного саморазвития; - навыками организации совместной учебной, социокультурной и профессиональной деятельности коллектива; - приемами психологической защиты от негативных, травмирующих переживаний; - навыками осознанного применения норм закона, относящихся к правам инвалидов с точки зрения их реализации в конкретных
	<p>М.УК-6.1. Применяет рефлексивные методы в</p>	<p>жизненных и профессиональных ситуациях</p>

<p>УК-6</p> <p>Способен определить и реализовать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки</p>	<p>процессе оценки разнообразных ресурсов (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.), используемых для решения задач самоорганизации и саморазвития</p> <p>М.УК-6.1. Самостоятельно выявляет мотивы и стимулы для саморазвития, определяя реалистические цели профессионального роста.</p> <p>М. КУ- 6.2. Определяет приоритеты собственной деятельности, выстраивает планы их достижения</p> <p>2.1 М.УК-6.1. Формулирует цели собственной деятельности, определяет пути их достижения с учетом ресурсов, условий, средств, временной перспективы развития деятельности</p> <p>М.УК-6.1. Действует в условиях неопределенности, корректируя планы и шаги по их реализации с учетом имеющихся ресурсов.</p> <p>4.1 М УК-6.1. Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков с целью совершенствования своей деятельности</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -способы управления имеющимися человеческими ресурсами, в том числе ограниченными; -приемы управления своим временем; -правила активного общения и успешной самопрезентации в деловой коммуникации. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -толерантно воспринимать и правильно оценивать людей, включая их индивидуальные психологические особенности, цели, мотивы, намерения, состояния; -учитывать особенности общения и взаимодействия в условиях дефицита обратной связи и сенсорной информации партнеров по общению; -выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> -навыками планирования перспективных целей с учетом личностных возможностей и ограничений; -навыками выстраивания траектории саморазвития с учетом собственных ресурсов; -навыками взаимодействия с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья.
---	--	--

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72час.

№ п/ п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семест-ра	Виды учебной работы, вклю- чая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы промежуточ- ной аттестации (по семестрам)	
				Лекции	Практические занятия			СР
					Обща я тру- доём- кость	Из них – прак- тиче- ская подгот овка		
1.	Саморазвитие лич-	Уст.		4	4	0	4	Подготовка

	ности: теоретико-методологические основы							рефератов
2	Социально-правовая поддержка профессионального становления	У		4	4	0	4	Подготовить перечень нормативно-правовых документов
3	Технологии интеллектуально-личностного саморазвития	1		4	4	0	4	Подготовка отчета по итогам самодиагностики
4	Социально-коммуникативные основы профессионально-личностного саморазвития	1		4		0	4	Проведение самодиагностики.
5	Индивидуальная программа профессионально-личностного роста и саморазвития	1		4		0	4	Подготовка презентации
6	Профилактика профессионального выгорания специалиста	1		2	2	0	4	Участие в тренинге
						0	28	
	Всего - 72			22	22	0	28	Зачет - 2

Содержание дисциплины

Раздел 1. Саморазвитие личности: теоретико-методологические основы Понятие о личности в психологии. Личность и профессия человека. Эмоции и чувства, их роль в профессиональной деятельности человека. Волевая регуляция поведения человека. Самооценка и уровень притязаний. Понятие направленности личности. Общие и специальные способности.

Учет особенностей личности при выборе профессии.

Этапы профессионального становления личности: оптация, профессиональная подготовка, профессиональная адаптация, профессиональное мастерство. Профессиональная пригодности и непригодность. Постановка жизненных и профессиональных целей.

Саморазвитие как результат профессионального творчества. Структура профессионального самосознания: сознание своей принадлежности к определенной профессиональной общности; знание, мнение о степени своего соответствия профессиональным эталонам; знание человека о степени его признания в профессиональной группе; знание о своих сильных и слабых сторонах, путях

самосовершенствования, вероятных зонах успехов и неудач; представление о себе и своей работе в будущем. Характеристики профессионального саморазвития (А.К.Маркова): профессиональное самосознание, принятие себя как профессионала; постоянное самоопределение; саморазвитие профессиональных способностей, самопроектирование. Стадии профессионального развития Д.Сьюпера (пробуждение, исследование, консолидация, сохранение, спад).

Раздел 2. Социально-правовая поддержка профессионального становления

Основные международные документы, регламентирующие права человека, в том числе права инвалида (Конвенция ООН о правах инвалидов). Законодательные основы прав инвалидов в Российской Федерации (Конституция РФ, Гражданский кодекс в части статей о гражданских правах инвалидов). Правовые основы реабилитации инвалидов Медико-социальная экспертиза. Порядок и условия установления инвалидности. Индивидуальная программа реабилитации и абилитации (ИПРА). Правовые гарантии инвалидам в области социальной защиты ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации». Правовые гарантии инвалидам в области образования ФЗ «Об образовании в РФ»). Правовые гарантии инвалидам в сфере трудовой деятельности (Трудовой кодекс в части статей о трудовых правах инвалидов).

Раздел 3. Технологии интеллектуально-личностного саморазвития

Понятие «интеллектуальное саморазвитие». Показатели (мотивационный, когнитивный, деятельностный) и свойства интеллектуального саморазвития (системность, непрерывность, самость, рефлексивная направленность). Понятие «технология» и виды технологий саморазвития. Компоненты интеллектуально-личностного саморазвития: постановка и осознание цели, мыслительные операции и действия, интеллектуальные умения, интегрируемые в качество личности. Основные технологии интеллектуально-личностного саморазвития: самовоспитание, самоконтроль, рефлексия.

Раздел 4. Социально-коммуникативные основы профессионально-личностного саморазвития

Понятие об общении и коммуникации. Роль общения в становлении человека как личности и профессионала. Межличностное общение. Структура общения. Особенности общения людей, имеющих нарушения слуха, зрения, речи. Компенсаторные способы общения. Альтернативная коммуникация. Речевые способности и их развитие. Роль речи в профессиональном общении.

Понятие о группе и коллективе. Структура и виды групп. Основы психологии малых групп. Групповые процессы и групповая динамика (групповое давление, конформизм). Статус инвалида в инклюзивной группе. Виды и формы взаимодействия в учебных и производственных группах и коллективах.

Раздел 5. Индивидуальная программа профессионально-личностного роста и саморазвития

Основные этапы разработки программы: диагностический, информационно-мотивационный, организационно-практический, индивидуально-творческий, обобщающе-заключительный, рефлексивный. Самоменеджмент. Диагностика способности к самоуправлению. Время в жизни человека. Жизненные перспективы личности и организация времени. Анализ «поглотителей» времени. Техника самоменеджмента. Система планирования времени.

Методика разработки личных жизненных планов.

Раздел 6. Профилактика профессионального выгорания специалиста

Психическое выгорание как фактор профессиональной деструкции. Синдром выгорания как феномен личностной деформации. Выгорание как комплекс психических переживаний и поведения, которые сказываются на работоспособности, физическом и психологическом самочувствии, а также на интерперсональных отношениях работника. Синдром «профессионального выгорания» – ответная реакция на длительные рабочие стрессы межличностного общения. Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы риска психического выгорания. Основные подходы авторов по проблеме психического выгорания. Факторы психического выгорания: переживание несправедливости, социальная незащищенность и переживание социальной несправедливости, неудовлетворенность работой как риск выгорания, выгорание и оплата труда, влияние возраста, стажа работы и удовлетворенности карьерой на выгорание, различия по полу, эмпатия и выгорание. Личностные, ролевые и организационные факторы процесса выгорания. Особенности психического выгорания в сфере образования. Приемы предупреждения профессионального выгорания.

5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины

Реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (семинаров в диалоговом режиме, дискуссий, компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологических и иных тренингов, групповых дискуссий) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Одной из основных активных форм обучения по адаптационной дисциплине магистратуры «Профессионально-личностное саморазвитие» является практическое занятие. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах по дисциплине «Профессионально-личностное саморазвитие» составляет 100% аудиторных занятий. На занятиях используются следующие интерактивные методы: социально-психологический тренинг, дискуссия, мозговой штурм, ролевая игра. В процессе изучения дисциплины «Профессионально-личностное саморазвитие» возможна индивидуальная работа преподавателя с обучающимися, прежде всего, с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами. В процессе индивидуальной работы с преподавателем используются индивидуальное консультирование с целью морально-эмоциональной поддержки и стимулирования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

Адаптивные технологии, применяемые при изучении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья

При изучении дисциплины студентами с инвалидностью и студентами с ограниченными возможностями здоровья могут использоваться следующие адаптивные технологии:

Учет ведущего способа восприятия учебного материала. При нарушениях зрения студенту предоставляется возможность использования учебных и раздаточных материалов, напечатанных укрупненным шрифтом, использование опорных конспектов

для записи лекций, предоставления учебных материалов в электронном виде для последующего прослушивания, аудиозапись. При нарушениях слуха студенту предоставляется возможность занять удобное место в аудитории, с которого в максимальной степени обеспечивается зрительный контакт с преподавателем во время занятий, использования наглядных опорных схем на лекциях для облегчения понимания материала, преимущественное выполнение учебных заданий в письменной форме (письменный опрос, тестирование, контрольная работа, подготовка рефератов и др.)

Увеличение времени на анализ учебного материала. При необходимости для подготовки к ответу на практическом (семинарском) занятии, к ответу на зачете, экзамене, выполнению тестовых заданий студентам с инвалидностью и студентам с ограниченными возможностями здоровья среднее время увеличивается в 1,5 – 2 раза по сравнению со средним временем подготовки обычного студента.

Создание благоприятной, эмоционально-комфортной атмосферы при проведении занятий, консультаций, промежуточной аттестации. При взаимодействии со студентом с инвалидностью, студентом с ограниченными возможностями здоровья учитываются особенности его психофизического состояния, самочувствия, создаются условия, способствующие повышению уверенности в собственных силах. При неудачах в освоении учебного материала, студенту с инвалидностью, студенту с ограниченными возможностями здоровья даются четкие рекомендации по дальнейшей работе над изучаемой дисциплиной (разделом дисциплины, темой).

Студенты-инвалиды и лица с ОВЗ имеют возможность в свободном доступе и в удобное время работать с электронными учебными пособиями, размещенными на официальном сайте ИнгГУ.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Самостоятельная работа по дисциплине включает рефлексивно-аналитическую проработку изученного материала, работу с учебной литературой и другими источниками информации, подготовку рефератов, работу с психологическими тренажерами и решение практических психологических задач, эвристическую самостоятельную работу по самопознанию и саморазвитию. Конкретные формы выполнения самостоятельной работы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических возможностей.

Система проверки знаний по дисциплине включает опрос, тестирование, решение практических задач. Форма представления результатов (устно, письменно, с использованием компьютера) устанавливается с учетом индивидуальных психофизических возможностей.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов при необходимости предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.

Примерные темы рефератов по разделу 1

«Саморазвитие личности: теоретико-методологические основы»

1. Понятие профессионально-личностное саморазвитие в трудах отечественных и зарубежных исследователей.
2. Особенности профессионального самосознания у представителей разных профессий.
3. Стадии профессионального развития.
4. Самоактуализация как высший уровень саморазвития личности.
5. Стадии профессионального развития Д.Сьюпера.
6. Адаптационная модель саморазвития.
7. Причины профессиональной деформации.
8. Кризис профессионального саморазвития: причины, пути развития.
9. Креативная личность: понятие, признаки, приемы развития профессиональной креативности.

Примерный перечень заданий по разделу 2 «Социально-правовая поддержка профессионального становления»

Составить аннотированный перечень нормативно-правовых документов, регламентирующих права инвалидов в различных сферах жизни (медицинское обслуживание, реабилитация, образование, трудоустройство, спорт и т.д.) международного, федерального и регионального уровней (по выбору).

Привести аргументированное мнение по вопросам совершенствования нормативно-правовой регламентации различных сторон жизни инвалидов и мер их социальной поддержки.

Примерный перечень заданий по разделу 3 «Технологии интеллектуально-личностного саморазвития»

1. Выполните методику определения типа мышления и уровня креативности.
2. Выполните краткий ориентировочный тест (КОТ).
3. Выполните тест Г. Айзенка (IQ)

Примерный перечень заданий по разделу 4 «Социально-коммуникативные основы профессионально-личностного саморазвития»

1. Выполните Тест «Как понять другого человека?» (В.В. Бойко).
2. Выполните Тест «Диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении (В.В.Бойко)».
3. Выполните Тест «Методика диагностики уровня развития рефлексивности» (А.В. Карпов).

Примерный перечень заданий по разделу 5 «Индивидуальная программа профессионально-личностного роста и саморазвития»

Составить личный жизненный план в соответствии с актуальными целями и осмыслением жизненной перспективы (на определенный отрезок времени).

Примерный перечень заданий по разделу 6 «Профилактика профессионального выгорания специалиста»

Вопросы для обсуждения в ходе тренинга:

- 1 Понятие о психическом выгорании в процессе профессиональной деятельности
- 2 Анализ компонентов психического выгорания по результатам диагностики.
- 3 Выполнение упражнений тренинга по снижению проявлений психического выгорания.
- 4 Рефлексия тренинга.

Примерное задание для исследовательской работы

Подготовьте аналитический доклад, отражающий особенности профессионального развития студентов Вашей группы:

1. Проанализируйте мотивы выбора профессии членов Вашей группы (на основе анкетирования)
2. Определите траекторию профессионального обучения
3. Предложите членам Вашей группы определить ближайшие и отдаленные личные и профессиональные целевые ориентиры (на основе интервью).

Вопросы к зачету

1. Предмет, задачи, основные понятия о профессиональном становлении личности.
2. Основные подходы и авторы изучения проблемы профессионального становления личности.
3. Стадии профессионального развития личности.
4. Стратегии профессиональной адаптации.
5. Сравнительный анализ понятий «становление» и «развитие».
6. Современные теории, концепции и модели профессионального становления личности в отечественной психологии.
7. Компоненты профессиональной деятельности.
8. Ресурсность профессионального развития.
9. Понятие о профессиональном саморазвитии.
10. Анализ понятий: саморазвитие, самоактуализация, самоорганизация, самопознание и других.
11. Теории профессионального развития в зарубежной психологии: психодинамическое направление, сценарная теория, концепция профессионального развития Д. Сьюпера, теория профессионального выбора и другие.
12. Профессиональное саморазвитие как процесс изменения компонентов: мотивационно-целевого, когнитивного, эмоционально-волевого, конструктивно-деятельностного, рефлексивного и результативного.
13. Профессионально-личностное саморазвитие в сфере образования.
14. Понятие о профессиональном самосознании.
15. Анализ понятий самосознания, самоизменения, самообогащения, самовоспитания и саморазвития.
16. Профессиональное самосознание в педагогической профессии.
17. Роль общения в становлении человека как личности и профессионала.
18. Индивидуальная программа профессионально-личностного роста и саморазвития.
19. Профессиональное образование как процесс и как система.
20. Общие закономерности проявления кризисов профессионального становления.

21. Факторы, детерминирующие кризисы профессионального развития: объективные и субъективные.
22. Стадии профессионального становления личности: оптация, профессиональное образование и подготовка, профессиональная адаптация,
23. Первичная и вторичная профессионализация и мастерство.
24. Разрешение кризисов профессионального становления.
25. Технологии преодоления кризисов профессионального становления.
26. Понятие о профессиональной деформации личности.
27. Особенности профессиональной деформации в образовательной сфере.
28. Психическое выгорание как фактор профессиональной деструкции.
29. Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы риска психического выгорания.
30. Профилактика синдрома психического выгорания и ее виды.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) литература

1. [Зеер, Э. Ф.](#) Психология профессионального развития [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов / Э. Ф. Зеер. - 3-е изд., стер. - Москва : Изд. центр "Академия", 2009. - 239 с.
2. Зарецкая, Е.Н. Деловое общение [Текст] : учебник : в 2 т. / Е. Н. Зарецкая ; Рос. акад. нар. хоз-ва и гос. службы при Президенте РФ. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Проспект, 2016. - Т. 1. - Москва : Проспект, 2016. - 664 с.
3. [Павлова, Л.Г.](#) Коммуникативная эффективность делового общения [Электронный ресурс] : Монография / Л. Г. Павлова, Е. Ю. Кашаева. - 2. - Москва : Издательский Центр РИОР ; Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2016. - 169 с.
4. Пряжников, Н. С. Самоопределение и профессиональная ориентация учащихся [Текст] : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Н. С. Пряжников, Л. С. Румянцева. - Москва : Издательский центр «Академия», 2013. - 206 с.

Дополнительная литература

- 1 Пряжников, Н. С.. Профессиональное самоопределение. Теория и практика [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов / Н. С. Пряжников. - Москва : Изд. центр "Академия", 2008. - 318 с.
- 2 Пряжникова, Е. Ю.. Профориентация [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов / Е. Ю. Пряжникова, Н. С. Пряжников. - 5-е изд., испр. и доп. - Москва : Изд. центр «Академия», 2010. - 493 с.
- 3 Тренинг педагогического общения [Электронный ресурс] : метод. указания к курсу для студентов специальности 050703.65 "Дошкольная педагогика и психология" с доп. специальностью "Социальная педагогика" / Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского", Балаш. ин-т (фил.) ; сост. Г. В. Фадина. - Балашов : [Б. и.],

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

№ п/п	Название сайта	Электронный адрес
1	Сайт Министерства образования РФ	http://mon.gov.ru/structure/minister/
2	Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru
3	Сайт журнала «Вестник образования России»	http://www.wise-gatar.org
4	Российская педагогическая энциклопедия	http://www.edit.much.ru/content/mags_innov.htm
5	Мир словарей. Коллекция словарей и энциклопедий	www.sinncom.ru
6	Официальный сайт Института коррекционной педагогики РАО	http://www.ikprao.ru
7	Электронная библиотека E-library	http://www.elibrary.ru/
8	Официальный сайт Института проблем инклюзивного образования ГБОУ ВПО МГППУ	http://www.inclusive-edu.ru/
9	Дефектолог.ру.	http://www.defectolog.ru/
10	Особый ребенок.	http://www.invalid-detstva.ru/index.php
11	Особое детство	http://www.osoboedetstvo.ru

