

Компонент ОПОП 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профили) Физическая культура. Дополнительное образование (физкультурно-оздоровительная, спортивная и туристско-рекреационная деятельность)

наименование ОПОП

Б1.В.09

шифр дисциплины

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Дисциплины
(модуля)**

Основы личностной самоорганизации

Разработчик (и):

Шемереко Анна Сергеевна
ФИО

И.о. заведующего кафедрой ЗиАФК
должность

кандидат педагогических наук
ученая степень,
звание

Утверждено на заседании кафедры
здоровьесбережения и адаптивной
физической культуры

наименование кафедры

протокол № 7 от 20.02.2026 г.

И.о. заведующего кафедрой ЗиАФК

_____ А.С. Шемереко
подпись

**Мурманск
2026**

Пояснительная записка

Объем дисциплины 3 з.е.

1. **Результаты обучения по дисциплине (модулю)**, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций, установленными образовательной программой

Компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Оценивает личностные ресурсы по достижению целей саморазвития и управления своим временем на основе принципов образования в течение всей жизни. УК-6.2. Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при реализации траектории саморазвития.	Знать: личные ресурсы, возможности и ограничения для достижения поставленной цели, основные подходы к определению понятия «самоорганизация», понятие самоорганизации личности, структурные компоненты самоорганизации личности, роль и значение самоорганизации в эффективности учебной и профессиональной деятельности; взаимосвязь самоорганизации с самопроцессами – понятиями «само-регуляция», «самоуправление» и т.д. Уметь: достраивать индивидуальную траекторию саморазвития при получении профессионального образования, выявлять уровень развития как самоорганизации в целом, так и ее отдельных структурных компонентов, разрабатывать собственный проект развития самоорганизации. Владеть: методами самоконтроля, методиками выявления уровня развития самоорганизации и ее отдельных структурных компонентов, методиками развития само-организации, в том числе ее структурных компонентов.

ПК-2. Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность	ПК-2.1. Демонстрирует умение постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета. ПК-2. Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность ПК-2.3. Выбирает и демонстрирует способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями.	Знать: личные ресурсы, возможности и ограничения для достижения поставленной цели, основные подходы к определению понятия «самоорганизация», понятие самоорганизации личности, структурные компоненты самоорганизации личности, роль и значение самоорганизации в эффективности учебной и профессиональной деятельности; взаимосвязь самоорганизации с самопроцессами – понятиями «саморегуляция», «самоуправление» и т.д. Уметь: достраивать индивидуальную траекторию саморазвития при получении профессионального образования, выявлять уровень развития как самоорганизации в целом, так и ее отдельных структурных компонентов, разрабатывать собственный проект развития самоорганизации. Владеть: методами самоконтроля, методиками выявления уровня развития самоорганизации и ее отдельных структурных компонентов, методиками развития само-организации, в том числе ее структурных компонентов.
---	---	---

ПК-7. Способен организовывать образовательный процесс с использованием современных образовательных технологий, в том числе дистанционных	ПК-7.1. Разрабатывает образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями. ПК-7.2. Формирует средства контроля качества учебно-воспитательного процесса. ПК-7.3. Разрабатывает план коррекции образовательного процесса в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий.	Знать: личные ресурсы, возможности и ограничения для достижения поставленной цели, основные подходы к определению понятия «самоорганизация», понятие самоорганизации личности, структурные компоненты самоорганизации личности, роль и значение самоорганизации в эффективности учебной и профессиональной деятельности; взаимосвязь самоорганизации с самопроцессами – понятиями «саморегуляция», «самоуправление» и т.д. Уметь: достраивать индивидуальную траекторию саморазвития при получении профессионального образования, выявлять уровень развития как самоорганизации в целом, так и ее отдельных структурных компонентов, разрабатывать собственный проект развития самоорганизации. Владеть: методами самоконтроля, методиками выявления уровня развития самоорганизации и ее отдельных структурных компонентов, методиками развития само-организации, в том числе ее структурных компонентов.
---	--	--

2. Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Самоорганизация личности, ее сущность

Генезис понятия «самоорганизация». Основные подходы к изучению самоорганизации в психолого-педагогической науке. Структурные компоненты самоорганизации личности.

Тема 2. Роль и значение самоорганизации в процессе реализации стратегии жизненного и профессионального пути

Роль и значение самоорганизации в эффективности учебной и профессиональной деятельности. Взаимосвязь самоорганизации с самопроцессами – понятиями «саморегуляция», «самоуправление» и «рефлексия».

Тема 3. Диагностика развития самоорганизации

Диагностические методики, направленные на выявление уровня развития структурных компонентов самоорганизации.

Тема 4. Методика развития самоорганизации личности

Принципы развития самоорганизации. Методы развития самоорганизации. Средства развития самоорганизации. Проект развития самоорганизации будущего педагога.

3. Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины (модуля)

- мультимедийные презентационные материалы по дисциплине (модулю) представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические указания к выполнению практических представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) представлены на официальном сайте МАУ в разделе «Информация по образовательным программам, в том числе адаптированным».

4. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Является отдельным компонентом образовательной программы, разработан в форме отдельного документа, включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля);
- задания текущего контроля;
- задания промежуточной аттестации;
- задания внутренней оценки качества образования.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы (печатные издания, электронные учебные издания и (или) ресурсы электронно-библиотечных систем)

Основная литература

1. Дрещинский, В. А. Методология научных исследований : учебник для бакалавриата и магистратуры / В. А. Дрещинский. — 2-е изд., пер. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 274 с. Режим доступа: <https://biblionline.ru/viewer/metodologiya-nauchnyh-issledovaniy-423567#page/1>
2. Куприянов, Д. В. Информационное и технологическое обеспечение профессиональной деятельности : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / Д. В. Куприянов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 255 с. Режим доступа: <https://biblionline.ru/viewer/informacionnoe-i-tehnologicheskoe-obespechenie-professionalnoy-deyatelnosti-413835#page/1>

Дополнительная литература

1. Петряков, П. А. Проектное обучение основам здорового образа жизни : учебное пособие для СПО / П. А. Петряков, М. Е. Шувалова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 197 с. Режим доступа: <https://biblionline.ru/viewer/proektnoe-obuchenie-osnovam-zdorovogo-obraza-zhizni-425586#page/1>

2. Тихомирова, Л. Ф. Здоровьесберегающая педагогика : учебник для академического бакалавриата / Л. Ф. Тихомирова, Т. В. Макеева. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 251 с. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/zdorovesberegayuschaya-pedagogika-420463#page/1>

6. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1) *Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации*- URL: <http://pravo.gov.ru>

2) *Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»* - URL: <http://window.edu.ru>

3) *Справочно-правовая система. Консультант Плюс* - URL: <http://www.consultant.ru/>

4) <http://www.mil.ru> – Министерство обороны Российской Федерации.

5) <http://elibrary.ru> – крупнейшая российская электронная библиотека.

7. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

1) *Офисный пакет Microsoft Office 2007*

2) *Система оптического распознавания текста ABBYY FineReader*

8. Обеспечение освоения дисциплины лиц с инвалидностью и ОВЗ

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) представлено в приложении к ОПОП «Материально-технические условия реализации образовательной программы» и включает:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения;

- помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде МАУ.

Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

10. Распределение трудоемкости по видам учебной деятельности
Таблица 1 - Распределение трудоемкости

Вид учебной деятельности	Распределение трудоемкости дисциплины (модуля) по формам обучения										
	Очная			Очно-заочная				Заочная			
	Семестр		Всего часов	Семестр			Всего часов	Семестр/Курс			Всего часов
	4/8										
Лекции	12	-	12	-	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия	24	-	24	-	-	-	-	-	-	-	-
Лабораторные работы	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	72	-	72	-	-	-	-	-	-	-	-
Подготовка к промежуточной аттестации	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов по дисциплине	108	-	108	-	-	-	-	-	-	-	-
/ из них в форме практической подготовки		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Формы промежуточной аттестации и текущего контроля

Экзамен	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Зачет/зачет с оценкой	зачет	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Курсовая работа (проект)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество расчетно-графических работ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество контрольных работ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество рефератов	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Количество эссе	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Перечень практических занятий по формам обучения

№ п/п	Темы практических занятий
1	2
	Очная форма
1	Тема 1. Самоорганизация личности, ее сущность

2	Тема 2. Роль и значение самоорганизации в процессе реализации стратегии жизненного и профессионального пути
3	Тема 3. Диагностика развития самоорганизации
4	Тема 4. Методика развития самоорганизации личности