

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Мурманский арктический государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «МАГУ»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**ФТД. 04 ОСНОВЫ ЛИЧНОСТНОЙ САМООРГАНИЗАЦИИ**

(название дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

**основной профессиональной образовательной программы  
по направлению подготовки**

**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
Направленность (профили) Физическая культура.  
Безопасность жизнедеятельности**

(код и наименование направления подготовки  
с указанием направленности (наименования магистерской программы))

**высшее образование – бакалавриат**

уровень профессионального образования: высшее образование – бакалавриат / высшее образование –  
специалитет, магистратура / высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации

**бакалавр**

квалификация

**очная**

форма обучения

**2021**

год набора

**Составитель(-и):** (указывается ФИО,  
учено звание, степень, должность с  
указанием наименования кафедры)  
Троценко А.А., канд.биол.наук, до-  
цент кафедры физической культуры,  
спорта и безопасности жизнедеятель-  
ности

Утверждена на заседании кафедры  
физической культуры, спорта и безопасности  
жизнедеятельности факультета  
физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности  
(протокол № 9 от 24.03.2021 г.)  
Переутверждена на заседании кафедры фи-  
зической культуры, спорта и безопасности  
жизнедеятельности факультета физической  
культуры и безопасности жизнедеятельности  
(протокол № 12 от 28.06.2021 г., № 9 от  
11.05.2022 г.)  
Зав. кафедрой

  
подпись

Ерохова Н.В.  
Ф.И.О.



									часов на СРС			на контроль	
				ЛК	ПР	ЛБ			общее кол-во часов на СР	из них – на КР			
3	6	1	36	4	10	-	14	2	22	-	-	-	зачет
<b>ИТОГО в соответствии с учебным планом</b>													
<b>Итого:</b>	<b>1</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>зачет</b>

Интерактивная форма реализуется в виде дискуссий.

**5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.**

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Контактная работа (час.)			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС	Кол-во часов на контроль
		ЛК	ПР	ЛБ				
1.	Познавать себя и развиваться. Роль самоорганизации в процессе реализации стратегии жизненного и профессионального пути	2	2	-	4	-	4	-
2.	Самоорганизация: сущность понятия, структурно-функциональный состав	-	4	-	4	-	6	-
3.	Педагогическая рефлексия как основа самоорганизации и саморазвития	-	2	-	2	-	6	-
4.	Проект совершенствования самоорганизации будущего педагога	2	2	-	4	2	6	-
	Зачёт	-	-	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	<b>-</b>

**Содержание дисциплины (модуля)**

**Тема 1. Познавать себя и развиваться. Роль самоорганизации в процессе реализации стратегии жизненного и профессионального пути (8 ч).**

Самопознание как структурный компонент личности. Взаимосвязь самопознания с понятиями «личностный рост», «профессиональный рост», «саморазвитие», «самосовершенствование», «самоорганизация».

**Тема 2. Самоорганизация: сущность понятия, структурно-функциональный состав (8 ч).**

Актуальность проблемы самоорганизации в контексте социокультурной модернизации отечественного образования. Роль самоорганизации в эффективности учебной и профессиональной деятельности. Становление и развитие проблемы самоорганизации во второй половине XX века. Взаимосвязь самоорганизации с понятиями «саморегуляция», «самоуправление» и «рефлексия».

**Тема 3. Педагогическая рефлексия как основа самоорганизации и саморазвития (8 ч).**

Личностный, деятельностный, личностно-деятельностный, технический, акмеологический подходы к определению понятия «самоорганизация». Структурно-функциональный состав самоорганизации. Иерархия «самопроцессов» в психолого-педагогических исследованиях. «Организация и самоорганизация».

**Тема 4. Проект совершенствования самоорганизации будущего педагога (12 ч).**

Понятие «рефлексии» в различных областях научных знаний. Особенности педагогической рефлексии. Особенности рефлексии как компонента готовности педагога к профессиональной деятельности. Типы рефлексии.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).**

### **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://biblio-online.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://biblio-online.ru/viewer/informacionnoe-i-tehnologicheskoe-obespechenie-professionalnoy-deyatelnosti-413835#page/1>

### **Дополнительная литература:**

3. 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://biblio-online.ru/viewer/proektnoe-obuchenie-osnovam-zdorovogo-obraza-zhizni-425586#page/1>

4. 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>

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

В образовательном процессе используются:

– учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебная мебель, ПК, оборудование для демонстрации презентаций, наглядные пособия;

– помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду МАГУ.

## **7.1 ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:**

7.1.1. Лицензионное программное обеспечение отечественного производства:

- Kaspersky Anti-Virus

7.1.2. Лицензионное программное обеспечение зарубежного производства:

- MS Office;

- Windows 7 Professional;

- Windows 10

7.1.3. Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства:

- 7Zip;

- DJVuReader;

- FAR Manager

7.1.4. Свободно распространяемое программное обеспечение зарубежного производства:

- Adobe Reader;

- FlashPlayer;

- K-Lite\_Codec\_Pack;

- Mozilla FireFox;

- VLC

## **7.2 ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ:**

1. ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>

2. ЭБС издательства «Юрайт» <https://biblio-online.ru/>

3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/>

## **7.3 СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ**

1. Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX

2. Электронная база данных Scopus

3. Базы данных компании CLARIVATE ANALYTICS

## **7.4. ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ**

1. Справочно-правовая информационная система Консультант Плюс  
<http://www.consultant.ru/>

2. ООО «Современные медиа технологии в образовании и культуре».  
<http://www.informio.ru/>

## **8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НА УСМОТРЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ КАФЕДРЫ**

Не предусмотрено.

## **9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ**

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.