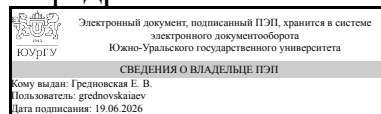


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий выпускающей
кафедрой



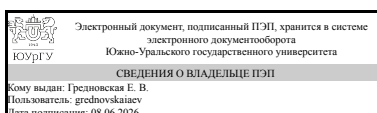
Е. В. Гредновская

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.М0.14.02 Философские практики саморазвития
для направления 47.04.01 Философия
уровень Магистратура
магистерская программа Философия и цифровая реальность
форма обучения очно-заочная
кафедра-разработчик Философия

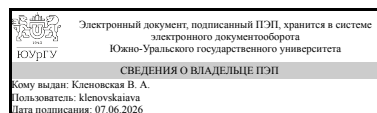
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 47.04.01 Философия, утверждённым приказом Минобрнауки от 13.08.2020 № 1012

Зав.кафедрой разработчика,
к.филос.н., доц.



Е. В. Гредновская

Разработчик программы,
к.филос.н., доцент



В. А. Кленовская

1. Цели и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины «Философские практики саморазвития» является повышение уровня личностной зрелости обучающихся для эффективного включения студентов в инклюзивное образовательное пространство на основе осознания своих индивидуальных возможностей и способностей. Необходимость достижения результатов образования на уровне магистратуры связано со становлением личности обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и освоением им механизмов социальной и профессиональной адаптации, а также умения разрабатывать индивидуальную программу профессионально-личностного роста и саморазвития, формирования мотивации и личностных стимулов непрерывного самообразования для реализации в учебной и профессиональной деятельности в современных социально-экономических условиях.

Краткое содержание дисциплины

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).

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	Знает: классические философские концепции самосознания и саморазвития; современные психологические и педагогические теории личностного роста Умеет: самостоятельно ставить цели и разрабатывать планы личного и профессионального развития; использовать методы саморефлексии и самооценки для выявления сильных сторон и зон роста; осознанно выбирать оптимальные пути

	достижения поставленных целей Имеет практический опыт: проектирование индивидуальной траектории личностного роста и карьерного продвижения; совершенствование себя и своего окружения путём регулярной практической деятельности и обучения новым навыкам
--	--

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Нет	Не предусмотрены

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Нет

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч., 38,25 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра
		3
Общая трудоёмкость дисциплины	108	108
<i>Аудиторные занятия:</i>	32	32
Лекции (Л)	16	16
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	16	16
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	69,75	69,75
Подготовка к зачету	18	18
Подготовка к работе с первоисточником	9,75	9,75
Подготовка к написанию глоссария	9	9
Подготовка к прохождению теста	13	13
Подготовка к семинару-дискуссии	20	20
Консультации и промежуточная аттестация	6,25	6,25
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР

1	Саморазвитие личности: теоретико- методологические основы	4	2	2	0
2	Личностный рост как философская проблема: от античности до экзистенциализма	4	2	2	0
3	Экзистенциальные основания саморазвития: свобода, тревога, ответственность (Сартр, Камю, Хайдеггер)	4	2	2	0
4	Социально- коммуникативные основы профессионально- личностного саморазвития. Сократический диалог как метод самоисследования	4	2	2	0
5	Индивидуальная программа профессионально-личностного роста и саморазвития. Арт-практики в личностном росте: эстетика существования	4	2	2	0
6	Профилактика профессионального выгорания специалиста	4	2	2	0
7	Герменевтика себя: понимание, интерпретация, нарратив (Рикёр, Гадамер, Фуко)	4	2	2	0
8	Технологии интеллектуально- личностного саморазвития	4	2	2	0

5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1	1	Саморазвитие личности: теоретико- методологические основы	2
2	2	Личностный рост как философская проблема: от античности до экзистенциализма	2
3	3	Экзистенциальные основания саморазвития: свобода, тревога, ответственность (Сартр, Камю, Хайдеггер)	2
4	4	Социально- коммуникативные основы профессионально- личностного саморазвития. Сократический диалог как метод самоисследования	2
5	5	Индивидуальная программа профессионально-личностного роста и саморазвития. Арт-практики в личностном росте: эстетика существования	2
6	6	Профилактика профессионального выгорания специалиста	2
7	7	Герменевтика себя: понимание, интерпретация, нарратив (Рикёр, Гадамер, Фуко)	2
8	8	Технологии интеллектуально- личностного саморазвития	2

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	1	Саморазвитие личности: теоретико- методологические основы	2
2	2	Личностный рост как философская проблема: от античности до экзистенциализма	2
3	3	Экзистенциальные основания саморазвития: свобода, тревога, ответственность (Сартр, Камю, Хайдеггер)	2
4	4	Социально- коммуникативные основы профессионально- личностного саморазвития. Сократический диалог как метод самоисследования	2
5	5	Индивидуальная программа профессионально-личностного роста и саморазвития. Арт-практики в личностном росте: эстетика существования	2
6	6	Профилактика профессионального выгорания специалиста	2
7	7	Герменевтика себя: понимание, интерпретация, нарратив (Рикёр, Гадамер, Фуко)	2

8	8	Технологии интеллектуально- личностного саморазвития	2
---	---	--	---

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Подготовка к зачету	Зеер, Э. Ф. Психология профессионального развития [Текст] учеб. пособие для вузов по направлению "Психология" Э. Ф. Зеер. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2009. - С.1-239.	3	18
Подготовка к работе с первоисточником	Зарецкая, Е. Н. Деловое общение [Текст] Т. 1 Учеб.: В 2 т. Е. Н. Зарецкая ; Акад. нар. хоз-ва при Правительстве Рос. Федерации. - М.: Дело, 2002. - С. 1-695.	3	9,75
Подготовка к написанию глоссария	Зеер, Э. Ф. Психология профессионального развития [Текст] учеб. пособие для вузов по направлению "Психология" Э. Ф. Зеер. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2009. - С.1-239.	3	9
Подготовка к прохождению теста	Зарецкая, Е. Н. Деловое общение [Текст] Т. 1 Учеб.: В 2 т. Е. Н. Зарецкая ; Акад. нар. хоз-ва при Правительстве Рос. Федерации. - М.: Дело, 2002. - С. 1-695.	3	13
Подготовка к семинару-дискуссии	Зеер, Э. Ф. Психология профессионального развития [Текст] учеб. пособие для вузов по направлению "Психология" Э. Ф. Зеер. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2009. - С.1-239.	3	20

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитывается в ПА
1	3	Текущий контроль	Семинар-дискуссия	0,6	60	Соответствие ответа на семинаре каждому требованию оценивается от 1 до 10 баллов. Несоответствие требованиям к семинару-	зачет

					дискуссии соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов за 6 тем – 60. Весовой коэффициент мероприятия – 0.3 Требования, предъявляемые к семинару-дискуссии • Ответ должен восприниматься как единое целое, идея должна быть ясной и понятной. • Необходимо уметь отвечать коротко и ясно. Ответ не должен содержать ничего лишнего, должен включать только ту информацию, которая необходима для раскрытия вашей позиции, идеи. • Ответ должен иметь грамотное композиционное построение, быть логичным, четким по структуре. • Ответ должен показывать, что его автор знает и осмысленно использует теоретические понятия, термины, обобщения, мировоззренческие идеи. • Ответ должен содержать убедительную аргументацию заявленной по проблеме позиции Максимальное количество баллов за одну тему семинара - 10 Максимальное количество баллов – 60. Весовой коэффициент мероприятия – 0.6 Шкала оценивания семинара-дискуссии: 1. Сдача в установленный срок- 1 балл 2. Раскрытие поставленных вопросов- 1 балл 3. Умение вступать в дискуссию - 1 балл 4. Умение отвечать на дополнительные вопросы - 1 балл 5. Логичность изложения - 1 балл 6. Раскрытие темы - 1 балл 7. Наличие в ответе авторской точки зрения - 1 балл 8. Аргументация - 1 балл 9. Нетривиальность аргументации - 1 балл 10. Обращение к первоисточникам (использование цитат) - 1 балл Ответ соответствующий всем заявленным критериям оценивается в 10 баллов, соблюдены 9 критериев - 9 баллов, 8 критериев соответствуют 8 баллам, 7 выполненных критериев соответствуют 7 баллам, и далее соответственно. В задании необходимо сдать 6 тем, соответственно общий балл складывается из 6 выполненных работ согласно данным критериям.	
--	--	--	--	--	--	--

2	3	Текущий контроль	Глоссарий	0,05	5	5 баллов - ответ полностью соответствует требованиям, студент отлично владеет терминологическим аппаратом 4 балла - ответ соответствует требованиям, но есть неточности в определениях 3 балла - ответ соответствует требованиям, но некоторые термины при устном ответе студент не знает 2 балла - ответ соответствует требованиям на 50%, студент может рассказать половину заданных терминов 1 балл - ответ частично соответствует заявленным требованиям, студент при устном ответе забывает или путает название всех терминов или определений 0 баллов - ответ не соответствует требованиям	зачет
3	3	Текущий контроль	Работа с текстом первоисточника	0,05	5	Требования предъявляемые к работе с текстом первоисточника: 1. Прочитать текст и подготовить развернутый ответ по проблематике текста и актуальным тенденции философии науки. 2. Заполнить тезисно схему и таблицу (слева тезис, справа ваше собственное понимание) 3. Объем ответа не менее 400 и не более 800 слов. 4. Ответ должен иметь грамотное композиционное построение, быть логичным, четким по структуре. 5. Уникальность текста не менее 75%. Каждый выполненный критерий соответствует 1 баллу, все выполненные критерии соответствуют 5 баллам, нарушения в одном из критериев 4 балла, несоблюдение двух критериев - 3 балла, несоблюдение трех критериев - 2 балла. Неправильный ответ соответствует 0 баллов.	зачет
4	3	Текущий контроль	Тест	0,3	30	Максимальный балл - 30 баллов. Проходной балл - 20. 10 баллов начисляется за прохождение каждого из указанных в ФОС тестов.	зачет
5	3	Промежуточная аттестация	Зачет	-	10	Зачет проводится в учебный период согласно расписанию, в традиционной форме устного собеседования преподавателя и студента по вопросам билетов, составленных на основе списка вопросов. Зачет может быть поставлен по текущему контролю, при условии если студент выполняет не менее 60 % заданий из текущего контроля (тест, глоссарий, семинар-дискуссия, работа с первоисточником). Если студент не проходит минимальный порог по заданиям	зачет

					из текущего контроля или если студент не согласен с предлагаемой оценкой, то он (-а) выходит на зачет. Контрольное мероприятие промежуточной аттестации представляет собой ответ по билету, содержащему два вопроса. Ответ на каждый вопрос билета оценивается максимально в 5 баллов: 0 баллов – отсутствие ответа. 1 балл – незнание материала, основных понятий дисциплины, отсутствие логики и последовательности в ответе. 2 балла – слабое знание материала, неполный ответ на поставленный вопрос, нарушена логика изложения, неумение вести диалог, аргументировать свои рассуждения. 3 балла – знание материала, раскрытие поставленного вопроса, логичность изложения, аргументация ответа, неумение вступать в диалог с преподавателем и высказывать собственную позицию. 4 балла – знание материала, раскрытие поставленного вопроса, логичность изложения, нетривиальная аргументация ответа, собственные рассуждения, умение вступать в диалог с преподавателем. 5 баллов – свободное владение материалом, полное раскрытие поставленного вопроса, логичность изложения, нетривиальная аргументация ответа, собственные рассуждения, умение вступать в диалог с преподавателем, высказывать свою собственную позицию, обращение к примерам, иллюстрациям. Максимальное количество баллов за ответ по билету – 10 баллов. 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 адаптации 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.	
--	--	--	--	--	--	--	--

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	Оценка за дисциплину может быть выставлена по текущему контролю. КМ промежуточной аттестации не является обязательным, при условии, что рейтинг студента по текущему контролю (тест, глоссарий, семинар-дискуссия, работа с текстом-первоисточником) составляет не менее 60 %. Чтобы повысить свой рейтинг, студент проходит КМ промежуточной аттестации в виде устного ответа по билету. В билете содержится 2 вопроса. Время на подготовку 20 минут.	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ				
		1	2	3	4	5
УК-6	Знает: классические философские концепции самосознания и саморазвития; современные психологические и педагогические теории личностного роста	+		+		+
УК-6	Умеет: самостоятельно ставить цели и разрабатывать планы личного и профессионального развития; использовать методы саморефлексии и самооценки для выявления сильных сторон и зон роста; осознанно выбирать оптимальные пути достижения поставленных целей		+		+	+
УК-6	Имеет практический опыт: проектирование индивидуальной траектории личностного роста и карьерного продвижения; совершенствование себя и своего окружения путём регулярной практической деятельности и обучения новым навыкам		+		+	+

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

1. Зеер, Э. Ф. Психология профессионального развития [Текст] учеб. пособие для вузов по направлению "Психология" Э. Ф. Зеер. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2009. - 239, [1] с. ил.
2. Зарецкая, Е. Н. Деловое общение [Текст] Т. 1 Учеб.: В 2 т. Е. Н. Зарецкая ; Акад. нар. хоз-ва при Правительстве Рос. Федерации. - М.: Дело, 2002. - 695 с. ил.

б) дополнительная литература:

1. Пряжников, Н. С. Профессиональное самоопределение. Теория и практика [Текст] учеб. пособие для вузов по направлению "Психология" Н. С. Пряжников. - М.: Академия, 2008. - 318, [1] с.

в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:
Не предусмотрены

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Методические указания 47.04.01 Философия, профиль - Цифровое общество и технологическая этика

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Методические указания 47.04.01 Философия, профиль - Цифровое общество и технологическая этика

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Дополнительная литература	Электронный каталог ЮУрГУ	Деловое общение [Текст] учеб. пособие О. С. Бернат и др.; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Общ. лингвистика ; ЮУрГУ. - Челябинск: Издательский Центр ЮУрГУ, 2015. - 63, [3] с. электрон. версия http://www.lib.susu.ac.ru/ftd?base=SUSU_METHOD&key=000555797
2	Основная литература	Образовательная платформа Юрайт	Панина, С. В. Самоопределение и профессиональная ориентация учащихся : учебник и практикум для вузов / С. В. Панина, Т. А. Макаренко. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 363 с. https://urait.ru/bcode/531219

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)
3. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

Нет

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Практические занятия и семинары	478 (1)	Рабочий стол преподавателя. Рабочий стол студента. Проектор. ПК.
Самостоятельная работа студента	112 (1)	Рабочий стол преподавателя. Рабочий стол студента. ПК. Доступ к информационно-библиотечной системе.
Лекции	453 (1)	Рабочий стол преподавателя. Рабочий стол студента. Проектор. ПК.