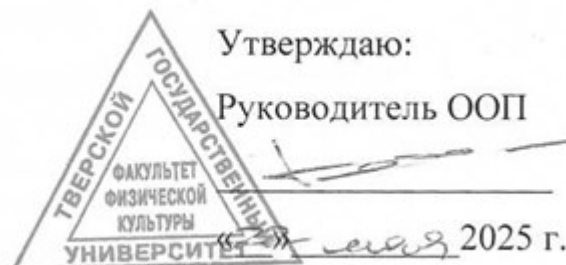


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Сердитова Наталья Евгеньевна  
Должность: проректор по образовательной деятельности  
Дата подписания: 27.08.2025 10:17:12  
Уникальный программный ключ:  
6cb002877b2a1ea649fdebb0cc541e4e95322d13

УП: 49.03.01  
Физическая культура  
2025.plx

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФГБОУ ВО «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**



**Рабочая программа дисциплины**

**Стратегии личностно-профессионального развития**

Закреплена за кафедрой: **Теоретических основ физического воспитания**

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Направленность (профиль): **Физкультурное образование**

Квалификация: **Бакалавр**

Форма обучения: **очная**

Семестр: **1**

Программу составил(и):

*канд. психол. наук, доц., Лаврова Л.Г.*

Тверь, 2025

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

### Цели освоения дисциплины (модуля):

Целью освоения дисциплины является: формирование способности управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

### Задачи :

1. Использовать инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей;
2. Определять приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста
3. Оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ОП: Б1.В

### Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| Общая трудоемкость      | 3 ЗЕТ |
| Часов по учебному плану | 108   |
| в том числе:            |       |
| самостоятельная работа  | 74    |

## 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

УК-6.1: Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей;

УК-6.2: Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста

УК-6.3: Оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста

УК-6.4: Строит профессиональную карьеру и определяет стратегию профессионального развития

## 5. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

|                            |   |
|----------------------------|---|
| Виды контроля в семестрах: |   |
| зачеты                     | 1 |

## 6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

## 7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| №   | Наименование разделов и тем                                                                             | Вид занятия | Сем. | Часов | Примечание |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------|-------|------------|
|     | Раздел 1. Тема 1. Общие основы акмеологии                                                               |             |      |       |            |
| 1.1 |                                                                                                         | Лек         | 1    | 5     |            |
| 1.2 |                                                                                                         | Пр          | 1    | 5     |            |
| 1.3 |                                                                                                         | Ср          | 1    | 24    |            |
|     | Раздел 2. Тема 2. Академическая направленность подготовки специалистов по физической культуре и спорту  |             |      |       |            |
| 2.1 |                                                                                                         | Лек         | 1    | 5     |            |
| 2.2 |                                                                                                         | Пр          | 1    | 5     |            |
| 2.3 |                                                                                                         | Ср          | 1    | 25    |            |
|     | Раздел 3. Тема 3. Педагогическое мастерство – высший уровень профессионализма педагога. Самоменеджмент. |             |      |       |            |
| 3.1 |                                                                                                         | Лек         | 1    | 7     |            |
| 3.2 |                                                                                                         | Пр          | 1    | 7     |            |
| 3.3 |                                                                                                         | Ср          | 1    | 25    |            |

### Образовательные технологии

Тема 1. Общие основы акмеологии / лекция, практическое/ аквариумная и фасилитированная дискуссия, панельная дискуссия, круглый стол, лекция-визуализация

Тема2. Академическая направленность подготовки специалистов по физической культуре и спорту/ лекция, практическое/ аквариумная и фасилитированная дискуссия, панельная дискуссия, круглый стол, лекция-визуализация

Тема 3. Педагогическое мастерство – высший уровень профессионализма педагога. Самоменеджмент. / лекция, практическое/ аквариумная и фасилитированная дискуссия, панельная дискуссия, круглый стол, лекция-визуализация

### Список образовательных технологий

|   |                                                                                                                                        |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Дискуссионные технологии (форум, симпозиум, дебаты, аквариумная дискуссия, панельная дискуссия, круглый стол, фасилитированная и т.д.) |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

1. Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков (2 примера):  
Определите какие качества по программе профессионального самовоспитания

педагога относятся к индивидуальным, профессиональным, личностным?

Педагогическая направленность.

Уровень развития педагогических умений.

Эмоционально-направленная отзывчивость.

Нравственность.

Теоретическая и методическая подготовка по специальности.

Какие составляющие программы «Лидер» характеризуют специалиста высокого класса?

- Критерии творчества и социальной работы?
- Профессионально-результативные критерии?
- Личностные критерии?
- Функциональные критерии?
- Нормативно-прогностические критерии?
- Объективно-субъективные критерии?

Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания:

Четко сформулированы качества и критерии в соответствии с программой самовоспитания педагога автор Г. И. Хозяинов, а так же составляющие программы «Лидер» характеризующие специалиста высокого класса.- 30 баллов.

Нечетко сформулированы качества и критерии, допускает ошибки при ответе на вопросы программы самовоспитания педагога автора Г. И. Хозяинова, а так же составляющие программы «Лидер» характеризующие специалиста высокого класса.- 10 баллов.

При отсутствии ответа – 0 баллов.

2. Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков (2 примера):

Определить профессионально важные качества:

- Доминантные качества
- Периферийные качества
- Негативные качества
- Профессионально-недопустимые качества

Определить профессионально – педагогическую компетентность?

Специальную.

Социальную.

Личностную.

Индивидуальную.

Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания:

Дан правильный ответ на основании профессионально-важных качеств по А. К.

Маркову и профессионально-педагогической компетенции – 30 баллов.

Ответ не дан или дан неверно – 0 баллов.

3. Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков (2 примера):

Дать развернутый ответ на предлагаемый вопрос к зачету:

- 1.«Акме» в профессиональном развитии человека.
- 2.Коммуникативная компетентность педагога.
- 3.Педагогическая диагностика.
4. Критерии и уровни педагога.
- 5.Профессионально-личностный рост специалиста по ФКиС

Показатели и критерии оценивания компетенции, шкала оценивания:

Дан развернутый правильный ответ на вопрос – 40 баллов.

Не дан ответ на вопрос – 0 баллов.

## **8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации**

### **8.3. Требования к рейтинг-контролю**

Текущий контроль осуществляется в ходе учебного процесса и консультирования студентов, по результатам выполнения самостоятельной работы. Основными формами текущего контроля знаний являются:

- ☐ обсуждение вынесенных в планах практических занятий вопросов тем и контрольных вопросов;
- ☐ участие в дискуссиях по проблемным темам дисциплины и оценка качества проведенной работы.

Максимальная сумма баллов по учебной дисциплине, заканчивающейся зачетом, по итогам семестра составляет 100 баллов.

Обучающемуся, набравшему 40 баллов и выше по итогам работы в семестре, в рейтинговой ведомости учета успеваемости и зачетной книжке выставляется отметка «зачтено».

## **9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **Рекомендуемая литература**

#### **Перечень программного обеспечения**

|   |                                            |
|---|--------------------------------------------|
| 1 | Google Chrome                              |
| 2 | Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows |
| 3 | Многофункциональный редактор ONLYOFFICE    |
| 4 | ОС Linux Ubuntu                            |

#### **Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

|   |                                         |
|---|-----------------------------------------|
| 1 | ЭБС «ЮРАИТ»                             |
| 2 | ЭБС «Университетская библиотека онлайн» |
| 3 | ЭБС «ZNANIUM.COM»                       |
| 4 | ЭБС «Лань»                              |

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

| Аудит-я | Оборудование   |
|---------|----------------|
| 9-306   | МФУ, компьютер |

## **11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ПРОГРАММА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

Тема1. Общие основы акмеологии.

Акмеология как наука.

Классификация основных направлений, преподавания. Предмет, задачи. Творческий потенциал.

Средства творческого потенциала. Самореализация творческого потенциала.

Слагаемые профессионализма и творческой самореализации педагога.

Профессиональная направленность педагога.

Виды педагогических способностей.

Профессиональная компетентность. Педагогическое творчество.

Самосовершенствование как один из основных способов максимальной реализации творческого потенциала.

Цели, этапы, методы самовоспитания. Саморегуляция спортсменов.

Педагогический опыт как опора самореализации творческого потенциала педагога.  
Виды, формирование анализ педагогического опыта.  
Тема 2. Акмеологическая направленность подготовки специалистов по ФКиС.  
Содержание образования как средство развития личности в профессиональной подготовке. Профессионально-педагогическая деятельность специалистов по ФКиС.  
Структура содержания. Педагогические навыки, умения. Деятельность учителя ФК, тренера-преподавателя по виду спорта.  
Педагогическое общение.  
Виды, функции, малые группы. Межличностное общение в спорте.  
Тема 3. Педагогическое мастерство – высший уровень профессионализма педагога.  
Основы педагогического мастерства.  
Педагогическая техника, такт, культура речи педагога.  
Программа «Лидер»  
Оценка общей деятельности педагога. Результативно-личностный аспект.  
Комплексный показатель. Анализ полученных результатов. Педагогическое диагностирование.

## ТЕСТЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

### Вариант 1

1. Какова структура содержания образования как средства развития личности в профессиональной подготовке?

- применение знаний в знакомой ситуации;
- применение знаний в незнакомой ситуации;
- восприятие, осмысление, запоминание;
- содержание общего образования.

2. Что является общими педагогическими умениями и навыками:

- организация образования с учетом его восприятия обучаемых;
- умение воздействовать на обучаемых с целью его перевода на уровень «субъект учебной деятельности»;
- работы в коллективе;
- умение прогнозировать результат.

3. Что является специальными педагогическими умениями и навыками:

- организация обучающей деятельности педагога;
- умение диагностировать состояние спортсмена;
- умение прогнозировать результат;
- планирование учебно-тренировочного процесса;

4. В чем заключается профессионально – педагогическая деятельность?

- оценке результата;
- контроле деятельности;
- образовательной функции;
- выборе средств и методов воспитания.

5. Что должен знать тренер-преподаватель по виду спорта?

- средства и методы подготовки спортсменов;
- методики тренировок в выбранном виде спорта;
- возрастно-половые особенности занимающихся спортом;
- условия общения на тренировках.

6. Что относится к специфическим особенностям деятельности тренера ДЮСШ?

- особые условия общения на тренировках, в период соревнований и т. д.
- на высоком уровне поддерживать техническое мастерство;
- воспитательная работа с занимающимися;

- владеть методами врачебного контроля.

7. Преподаватель-организатор должен уметь:

- определять цели работы;
- подбирать методы работы;
- владеть методами врачебного контроля;
- на высоком уровне поддерживать техническое мастерство.

8. Что является элементами творческого потенциала специалиста:

- способности, компетентность;
- умения;
- социальное влияние;
- личностные качества.

9. Перечислите профессионально-педагогические способности:

- высокий уровень умственных способностей;
- понимать учащегося;
- передавать знания кратко и интересно;
- перцепция.

10. Что является профессионально важными качествами педагога:

- педагогический такт;
- эрудиция;
- выдержка;
- общительность.

11. Что является доминантными качествами педагога:

- эрудиция;
- общительность;
- уравновешенность;
- социальная активность.

12. Что является периферийными качествами педагога:

- эрудиция;
- общительность;
- приветливость;
- мудрость.

13. Что определяет компетентность педагога:

- сочетание психических свойств;
- психических состояний, которые дают возможность человеку действовать самостоятельно;
- выполнять трудовые функции;
- быть общительным.

14. Функции межличностного общения в спорте:

- познавательная;
- регулятивная;
- социализации;
- коммуникативная.

15. Педагогическое мастерство:

- высокое искусство осуществлять деятельность педагога;
- знать свою дисциплину;
- создавать микроклимат;
- педагогические способности.

16. Что определяет уровень профессионализма педагога по системе «Лидер»:

- владение содержанием дидактических принципов работы педагога;
- успешность обучения;
- совершенствование профессиональной деятельности;
- мотивацию педагога.

17. Определение эффективности технологии обучения в процессе спортивной тренировки:

- педагогическое стимулирование;
- знания, умения, навыки;
- интерес к предмету;
- мастерство.

18. Педагогическое диагностирование это:

- отбор научной информации по дисциплине;
- обобщение полученных результатов исследования;
- сбор информации;
- вид обучающей деятельности, который позволяет определить состояние

системы в целом.

19. Психодиагностика в сфере физической культуры и спорта:

- исследует психические процессы;
- изучает личность спортсмена;
- поведение спортсмена;
- формирует мастерство.

20. Основные требования к спортсмену в современном спорте:

- владеть профессиональными знаниями, умениями и навыками;
- формировать мастерство;
- быть коммуникабельным;
- владеть педагогическими способностями.

За каждый правильный ответ ставится - 1 балл. Выделено жирным - правильные ответы. Максимальное количество – 40 баллов.

Тест вариант 2.

а) типовые вопросы 1. Понятие "акмеология" впервые было введено: ☐ А.А. Бодалёвым ☐ Н.А. Рыбниковым ☐ Н.В. Кузьминой ☐ Б.Г. Ананьевым ☐ А.А. Деркачём 2. Место акмеологической науки в системе наук о человеке было определено: ☐ А.А. Бодалёвым ☐ Н.А. Рыбниковым ☐ Н.В. Кузьминой ☐ Б.Г. Ананьевым ☐ В.Г. Зазыкиным 3. Научный приоритет в создании акмеологии принадлежит: ☐ Англии ☐ России ☐ Франции ☐ США ☐ Германии 4. Приоритет в создании акмеологии принадлежит... Правильные варианты ответа: России; Россия; 5. Объектом акмеологии на первом этапе становления был профессионализм деятельности: ☐ психолога ☐ учителя ☐ инженера ☐ социального работника ☐ военного 6. Первоначально акмеология изучала профессионализм... Правильные варианты ответа: учителя; учителей; педагога; педагогов; 7. Методологический строй акмеологии был описан: ☐ Н.В. Кузьминой ☐ А.А. Деркачём ☐ А.А.Бодалёвым ☐ В.Г. Зазыкиным ☐ Б.Г. Ананьевым 8. Акмеология изучает развитие: ☐ взрослого человека ☐ подростка ☐ юноши ☐ зрелой личности ☐ профессионала 9. Акмеологией изучается развитие... Правильные варианты ответа: зрелой личности; зрелая личность; 10. Этап развития современной акмеологии: ☐ номинационный ☐ инкубационный ☐ институциональный ☐ рефлексивный ☐ латентный б) критерии оценивания результатов При проведении тестирования студенту выдается опросник, в котором предлагаются вопросы и альтернативные ответы на них. Из заданных альтернативных ответов требуется выбрать номер правильного. Засчитываются только



правильные ответы. К неверным ответам относятся: неполные ответы и отсутствие ответа. Оценки выставляются исходя из следующих требований: в) описание шкалы оценивания  
Процент правильных ответов Оценка 81 – 100 5 (отлично) 61 – 80 4 (хорошо) 51 – 60 3 (удовлетворительно) 50 и менее 2 (неудовлетворительно)

#### ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Акмеология как наука и учебная дисциплина.
2. Основные элементы творческого потенциала человека и условия, влияющие на его проявление.
3. Профессионализм личности и деятельности специалиста в области международных отношений.
4. Качества личности специалиста в области международных отношений, которые являются профессионально значимыми.
5. Задачи и этапы самосовершенствования человека.
6. Объективные и субъективные факторы достижения вершин профессионализма.
7. Содержание профессиональной подготовки специалистов в области международных отношений как средство развития личности.
8. Технология организации и осуществления общения в процессе профессиональной деятельности.
9. Человек как субъект развития и саморазвития.
10. Коммуникативная компетентность специалиста в области международных отношений.
11. Акмеологические технологии: характеристики, виды, практика применения.
12. Дидактические игры как форма акмеологических технологий.

#### ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1. Предмет и понятийный аппарат акмеологии.
2. Место акмеологии в системе обществоведения и человекознания.
3. Задачи акмеологии.
4. Специфика и сущность акмеологической диагностики.
5. Методы акмеологических исследований (эксперимент, диагностические методы).
6. Акмеологическое понимание человека как индивида, личности, субъекта. 7. Феномен «акме» и его главные характеристики.
8. «Акме» в профессиональном развитии человека.
9. «Акме» в контексте жизненного пути человека.
10. «Акме» в личностном развитии человека.
11. «Акме» в контексте индивидуального развития человека.
12. «Акме» в контексте развития индивидуальности человека.
13. Акмеологический подход как методологическая основа современной педагогики.
14. Современные теории обучения и их практическое применение.
15. Современные теории воспитания и их практическое применение.
16. Акмеологические технологии в педагогической деятельности.
17. Дидактические игры как форма акмеологических технологий.
18. Коммуникативная компетентность педагога.
19. Педагогическая диагностика. Диагностика личности.
20. Педагогическая диагностика. АКМЕ-диагностика.
21. Экспертиза педагогической деятельности.
22. Специфика труда (акме-деятельности) педагога.
23. Характеристика акме- и не акме-педагога.
24. Диагностика акме-педагога.
25. Критерии и уровни профессионализма педагога.
26. Виды профессиональной компетентности педагога.
27. Акмеограмма педагога.
28. Профессионально-личностный рост учителя.
29. Самообразование учителя как объект самоуправления.
30. Результаты профессионально-личностного развития учителя.