

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»  
Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра психологии образования и профессионального развития

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.О.03.03 «ТЕХНОЛОГИИ САМООРГАНИЗАЦИИ И  
САМОРАЗВИТИЯ»**

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Профиль программы «Психология труда и организационная психология»

Автор(ы): канд. пед. наук, доцент, С.С. Котова  
доцент  
ст. преп. В.А. Березина  
канд. пед. наук, доцент, Т.В. Носакова  
доцент

Одобрена на заседании кафедры психологии образования и профессионального развития. Протокол от «13» января 2022 г. №5.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности методической комиссией института ППО РГППУ. Протокол от «20» января 2022 г. №5.

Екатеринбург  
2022

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины «Технологии самоорганизации и саморазвития»: освоение обучающимися теоретических знаний и методических подходов в области технологии планирования личного и профессионального саморазвития, а также самоорганизации в профессиональной сфере; организации личного труда, постановки цели и выбора путей ее достижения, умения критически оценивать личные и профессиональные достоинства и недостатки. Формирование у студентов навыков умственного труда, необходимых для успешного управления учебно-профессиональной деятельностью, начиная с таких звеньев как планирование, контроль, и заканчивая коррекцией результатов.

Задачи:

- формирование у студентов психолого-педагогических знаний, компетенций и качеств, необходимых для эффективного обучения;
- анализ психологической характеристики личности на разных стадиях обучения;
- изучение основных психологических закономерностей овладения профессиональными знаниями, умениями, навыками, компетенциями;
- изучение особенностей учебно-профессиональной деятельности и личности студентов;
- овладение компетенциями самоорганизации учебно-профессиональной деятельности;
- овладение способами познания себя и стимулирование системы самовоспитания и саморазвития.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Технологии самоорганизации и саморазвития» относится к обязательной части учебного плана.

Перечень учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и владения, формируемые данной учебной дисциплиной:

1. Психология развития и возрастная психология.
2. Общая психология.

## 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:



- УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

31. Основные особенности обучения в высшем учебном заведении;

32. Структуру и управление учебной деятельностью в высшем учебном заведении;

33. Способы организации учебной деятельности, приемы развития познавательных процессов.

Уметь:

У1. Работать с электронной книгой, оформлять конспекты лекций;

У2. Самостоятельно готовиться к семинарским и практическим занятиям.

Владеть:

В1. Навыками самоуправления в учебной деятельности;

В2. Способами познания себя и способами стимулирования самовоспитания и саморазвития;

В3. Современными интерактивными технологиями учебной деятельности в контексте обучения в высшем учебном заведении.

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зач. ед. (108 час.), семестр изучения – 1, распределение по видам работ представлено в табл. № 1.

Таблица 1. Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Вид работы	Форма обучения
	очная
	Семестр изучения
	1 сем.
	Кол-во часов
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	108
Контактная работа, в том числе:	34
Лекции	18
Практические занятия	16
Самостоятельная работа студента	74
Промежуточная аттестация, в том	



числе:	
Зачет	1 сем.

*\*Распределение трудоемкости по видам контактной работы для заочной формы обучения (при наличии) корректируется в соответствии с учебным планом заочной формы обучения.*

## 4.2 Содержание и тематическое планирование дисциплины

Таблица 2. Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Сем.	Всего, час.	Вид контактной работы, час.			СРС
			Лекции	Практ. занятия	Лаб. работы	
1. Особенности обучения в вузе, учебная деятельность студента	1	16	2	2	-	12
2. Психолого-педагогические особенности самоорганизации учебной деятельности студента	1	21	4	4	-	13
3. Лекция как основа самостоятельной учебной работы	1	16	2	2	-	12
4. Самостоятельная подготовка к семинарским и практическим занятиям	1	19	4	2	-	13
5. Психология самопознания личности	1	16	2	2	-	12
6. Проблема саморазвития личности в психологии	1	20	4	4	-	12

*\*Распределение часов по разделам (темам) дисциплины для заочной формы обучения осуществляется научно-педагогическим работником, ведущим дисциплину.*

## 4.3 Содержание разделов (тем) дисциплин

### Раздел 1. Особенности обучения в вузе, учебная деятельность студента

Особенности высшего психолого-педагогического образования в России: исторический, формальный и содержательный аспекты. Специфика и особенности обучения в вузе. Трудности обучения в вузе: дидактические, социально-психологические, профессиональные, и пути их преодоления. Формы организации и методы обучения в вузе (лекции, семинарские, лабораторно-практические занятия и т.д.). Требования к самостоятельной работе студентов. Формы контроля качества учебно-познавательной деятельности студента в вузе. Критерии оценки знаний. Понятие учебной деятельности. Типичные затруднения



первокурсников. Факторы, влияющие на процесс адаптации. Основные способы преодоления трудностей адаптации. Мотивация, ее влияние на эффективность процесса обучения. Основные характеристики учебной деятельности. Структура учебной деятельности. Активная самостоятельная работа студента как условие успешного обучения.

## **Раздел 2. Психолого-педагогические особенности самоорганизации учебной деятельности студента**

Тема 1. Самоорганизация и самоконтроль в учебной работе студентов

Самообразование и его составляющие – самоорганизация и самоконтроль. Самоорганизация учебной деятельности студента. Функции самоорганизации. Этапы осуществления самоорганизации учебной деятельности. Самоорганизация и ее место в психологической структуре учебной деятельности. Структура учебной самоорганизации и ее основные компоненты. Умения самоорганизации учебной деятельности. Самоконтроль в учебной работе студентов. Самоуправление студента как условие успешного обучения.

Тема 2. Организация и управление временем

Рациональное использование времени. Средства планирования времени, анализ временных «поглотителей», учет времени. Управление временем – управление самим собой. Эффективная организация занятий. Сплошное наблюдение за использованием личного времени: самофотография рабочего дня студента. Рациональная организация учебного труда: рациональное и экономное использование своего времени, рациональная организация рабочего места, нормирование учебной деятельности в соответствии с возможностями и особенностями организма.

Тема 3. Планирование и рационализация учебной деятельности студентов

Постановка и формирование целей. Формирование первоначальных умений управления учебной деятельностью на этапе планирования. Планирование этапов самостоятельной подготовки к семинару или практическому занятию. Календарное планирование учебной деятельности, контроль и коррекция. Планирование и конструирование поэтапного осуществления учебной деятельности на основе анализа ее структуры и особенностей. Планирование времени на перспективу, с учетом задач учебной деятельности.

## **Раздел 3. Лекция как основа самостоятельной учебной работы**

Значение лекции как основы учебной деятельности. Особенности лекционной формы обучения. Основные функции вузовской лекции: информативная, ориентирующая, стимулирующая, методологическая, развивающая и воспитывающая. Работа студента на лекции. Формирование умений правильного конспектирования и технического оформления записей. Приемы эффективного слушания. Трудности слушания. Осмысление и переработка информации для записи. Процесс записывания лекции. Составление



конспекта лекций. Подготовка студента к предстоящей лекции. Приемы сокращения и свертывания. Закрепление материала в последующей работе.

#### **Раздел 4. Самостоятельная подготовка к семинарским и практическим занятиям**

Важная составляющая часть учебного процесса в вузе – семинарские и практические занятия. Порядок самостоятельной подготовки к семинарским и практическим занятиям. Семинарские и практические занятия и подготовка к ним. Работа студента на семинаре. Работа студента на практическом занятии. Рекомендации по подготовке докладов, тезисов, рефератов. Подготовка к выступлению на семинаре, конференции. Работа с дополнительной литературой. Внимательное и критическое слушание на семинаре.

#### **Раздел 5. Психология самопознания личности**

Категории самопознания в философии и психологии. Психологический подход к проблеме самопознания. Проблема самопознания в современной зарубежной психологии. Место самопознания в структуре самосознания личности, уровни развития самопознания в концепциях Рубинштейна, В.В. Столина, И.И. Чесноковой, И.С. Кона. Самопознание как процесс и как продукт. Образы Я и их классификация. Самопознание и самоотношение. Влияние защитных механизмов личности на самопознание. Самопознание на разных уровнях развития самосознания. Рефлексия как высший уровень самопознания личности. Диагностика самопознания. Основные методы диагностического изучения самопознания.

#### **Раздел 6. Проблема саморазвития личности в психологии**

Становление категории «саморазвитие» личности. Взаимосвязь самопознания и саморазвития. Самопознание как начальное звено саморазвития. Характеристика и признаки саморазвития. Психологические механизмы, барьеры и этапы саморазвития. Личностный рост и саморазвитие. Индивидуальные факторы, определяющие готовность личности к самопознанию и саморазвитию. Самопознание и самореализация личности во взаимодействии с другими людьми и в деятельности. Особенности саморазвития педагога. Основные задачи и методы исследования саморазвития личности.

### **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии:

1. Традиционные образовательные технологии, которые ориентируются на организацию образовательного процесса, предполагающую прямую трансляцию знаний от преподавателя к студенту (преимущественно на основе объяснительно-



иллюстративных методов обучения). Учебная деятельность студента носит в таких условиях, как правило, репродуктивный характер.

2. Технологии проведения занятий в форме диалогового общения, которые переводят образовательный процесс в плоскость активного взаимодействия обучающегося и педагога. Обучающийся занимает активную позицию и перестает быть просто слушателем семинаров или лекций. Технологии представлены: групповыми дискуссиями, конструктивный совместный поиск решения проблемы, тренинг (микрообучение и др.), ролевые игры (деловые, организационно-деятельностные, инновационные, коммуникативные и др.).

3. Традиционные образовательные технологии представлены комбинацией объяснительно-иллюстративного и репродуктивного методов обучения. Осуществляются с использованием информационных лекций, семинаров, практических занятий или лабораторных работ. При использовании данных методов деятельность учащегося направлена на получение теоретических знаний и формирования практических умений по дисциплине.

4. Занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков по предложенному алгоритму

5. Эвристическая беседа преподавателя и студентов, обсуждение заранее подготовленных сообщений, проектов по каждому вопросу плана занятия с единым для всех перечнем рекомендуемой обязательной и дополнительной литературы

6. При реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:

- состав видов контактной работы по дисциплине (модулю), при необходимости, может быть откорректирован в направлении снижения доли занятий лекционного типа и соответствующего увеличения доли консультаций (групповых или индивидуальных) или иных видов контактной работы;

- информационной основой проведения учебных занятий, а также организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) являются представленные в электронном виде методические, оценочные и иные материалы, размещенные в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета, в электронных библиотечных системах и открытых Интернет-ресурсах;

- взаимодействие обучающихся и педагогических работников осуществляется с применением ЭИОС университета и других информационно-коммуникационных технологий (видеоконференцсвязь, облачные технологии и сервисы, др.);

- соотношение контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю) может быть изменено в сторону увеличения последней, в том числе самостоятельного изучения теоретического материала.



## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 6.1 Основная литература

1. Меркулова О. П. Практикум академической компетентности. Как учиться в вузе успешно и самостоятельно? : учебное пособие. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 167 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/72463>.
2. Красовский Ю.Д. Организационное поведение [Электронный ресурс] : учебник для студентов вузов / Ю.Д. Красовский. — 4-е изд. — Электрон. текстовые данные. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 487 с. — 978-5-238-02186-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71032.html>.— ЭБС «IPRbooks»
3. Ишков А. Д., Милорадова Н. Г., Романова Е. В., Шныренков Е. А. Социальное взаимодействие в учебной и профессиональной деятельности : учебное пособие. - Москва : Московский государственный строительный университет, 2017. - 129 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/60774>.
4. Борисова, А. Н. Эффективный лайф-менеджмент / А. Н. Борисова. — Санкт-Петербург : Антология, 2021. — 128 с. — ISBN 978-5-94962-244-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104165.html>
5. Филь, Т. А. Методология и методы психологических исследований : учебное пособие / Т. А. Филь. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 140 с. — ISBN 978-5-4497-1173-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/108235.html>
6. Чаликова О. С. Психодиагностическая работа психолога : теоретический и практический аспекты : учебное пособие / Чаликова О. С. — Москва : Флинта, 2020. — 138 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/143786>.

### 6.2 Дополнительная литература

1. Бордовская, Н. В. Психология и педагогика : учебник для вузов [Гриф УМО] / Н. В. Бордовская, С. И. Розум. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2014. - 620 с. - Режим доступа: <http://ibooks.ru/reading.php?productid=22634>.
2. Курзаева Л. В. Управление качеством профессионального образования на основе компетентностного подхода: монография / Курзаева Л. В., Овчинникова И. Г., Конькова Д. С. — Москва : Флинта, 2017. — 152 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/104912>.
3. Касимова З. Ш. Адаптация студентов к обучению в вузе : учебное пособие. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 64 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71550>.
4. Резепов, И. Ш. Психология и педагогика : учебное пособие / И. Ш. Резепов. — 2-е изд. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 106 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/79812.html>.
5. Иванова И. В. Саморазвитие личности. Психолого-педагогический аспект : монография. - Калуга : Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, 2013. - 266 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57634>.





6. Котова, С. С. Основы эффективной самоорганизации [Текст] : учеб. пособие для вузов / С. С. Котова, О. Н. Шахматова ; Рос. гос. проф.-пед. ун-т. - Екатеринбург : Издательство РГППУ, 2010. - 144 с.

7. Милорадова Н. Г., Ишков А. Д. Психология саморазвития и самоорганизации в условиях учебно-профессиональной деятельности : учебное пособие. - Москва : Московский государственный строительный университет, 2016. - 109 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/54678>.

8. Котова, С. С. Самоорганизация учебно-профессиональной деятельности студентов : монография / С. С. Котова ; Рос. гос. проф.-пед. ун-т. - Екатеринбург : Издательство РГППУ, 2012. - 207 с.

9. Регуш Л.А. Педагогическая психология. Учебное пособие. Стандарт третьего поколения / Л.А. Регуш, А.В. Орлова. - Санкт-Петербург : Питер, 2016. - 416 с. - ISBN 978-5-496-02069-5. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/350604/reading>

10. Психолого-педагогические условия успешной социализации субъекта учебной деятельности [Электронный ресурс] : монография / М.А. Ишкова [и др.]. — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2016. — 157 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/90188>. — Загл. с экрана.

11. Егоров, О.Г. Проблемы развития современной школы (из опыта работы) [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2013. — 408 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/12988>. — Загл. с экрана.

12. Старикова, Л. Д. Методика профессионального обучения : практикум : учебное пособие для вузов по направлению подготовки 0511000.62 - Профессиональное обучение (по отраслям) / Л. Д. Старикова, Ю. С. Касьянова ; Рос. гос. проф.-пед. ун-т. - Екатеринбург : Издательство РГППУ, 2013. - 130 с. - Режим доступа: <http://elar.rsvpu.ru/handle/123456789/5563>.

13. Старикова Л. Д. Методика профессионального обучения: организация самостоятельной работы студентов : учебное пособие для вузов по направлению подготовки 0511000.62 -Профессиональное обучение (по отраслям) [Гриф УМО] / Л. Д. Старикова, Л. П. Пачикова, Ю. С. Касьянова. - Екатеринбург : Издательство РГППУ, 2014. - 161 с.

14. Бастракова, Н. С. Методы активного социально-психологического обучения: учебное пособие [для вузов] / Н. С. Бастракова. - Екатеринбург: Издательство РГППУ, 2014. - 264 с.

### ***6.3 Программное обеспечение и Интернет-ресурсы***

Интернет-ресурсы:

1. Федеральный портал Российское образование. Режим доступа: <http://www.edu.ru>

2. Электронная библиотека учебников. Учебники по педагогике. Режим доступа: <http://studentam.net/content/category/1/2/5/>

3. Электронный словарь. Режим доступа: <https://www.multitran.ru/>

4. Российская библиотечная ассоциация. Режим доступа: <http://www.rba.ru>



5. Российская государственная библиотека. Режим доступа: <https://www.rsl.ru/>

6. Журнал "Психологические исследования". Режим доступа: <http://psystudy.ru/index.php/about.html>

7. Всемирная виртуальная библиотека. Режим доступа: <http://www.vlib.org>

Программное обеспечение:

1. Электронно-библиотечная система Лань.
2. Электронно-библиотечная система IPRbooks.
3. Справочная система Консультант Плюс.
4. Программный комплекс для психологических исследований Лонгитюд +.
5. Электронно-библиотечная система IPRbooks.
6. Электронно-библиотечная система Лань.
7. Программное обеспечение для автоматизации рабочих мест психологов 1С: Психодиагностика образовательного учреждения.

Информационные системы и платформы:

1. Система дистанционного обучения «Moodle».
2. Информационная система «Таймлайн».
3. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Перечень материально-технического обеспечения для реализации образовательного процесса по дисциплине:

1. Учебная аудитория.
2. Помещения для самостоятельной работы.
3. Психолого-педагогическая служба.
4. Лаборатория "Генетика".
5. Лаборатория психодиагностики.

