

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ  
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 подготовки: Психологическая диагностика и консультирование

Формы обучения: очная

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Объем: в зачетных единицах: 3 з.е.  
в академических часах: 108 ак.ч.

Проректор по образовательной  
деятельности

Л. К. Габышева

**Разработчики:**

Доцент кафедры психологии образования и профессионального развития, кандидат педагогических наук, доцент Котова С. С.

## **1. Цель и задачи освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины - 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 изучения дисциплины:

- 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. Планируемые результаты обучения по дисциплине , соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

*Компетенции, индикаторы и результаты обучения*

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

*Знать:*

УК-6.1/Зн2 Механизмы, принципы и закономерности процессов самоорганизации, самообразования и саморазвития

*Уметь:*

УК-6.1/Ум1 Осуществлять самоанализ и рефлексию собственного жизненного и профессионального пути

*Владеть:*

УК-6.1/Нв1 Методиками саморегуляции эмоционально-психологических состояния в различных условиях деятельности, приемами самооценки уровня развития своих индивидуально-психологических особенностей

УК-6.1/Нв2 Технологиями проектирования профессионально-карьерного развития

УК-6.1/Нв3 Способами планирования, организации, самоконтроля и самооценки деятельности

УК-6.2 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при реализации траектории саморазвития

*Знать:*

УК-6.2/Зн1 Теорию тайм-менеджмента

УК-6.2/Зн2 Основы целеполагания и построения траектории саморазвития

*Уметь:*

УК-6.2/Ум1 Ставить цели и устанавливать приоритеты собственного профессионально-карьерного развития с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы достижения

*Владеть:*

УК-6.2/Нв1 Технологиями и инструментами тайм-менеджмента, личного планирования

### 3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина Б1.О.03.03 «Технологии самоорганизации и саморазвития» относится к обязательной части образовательной программы и изучается в семестре(ах): 1.

Последующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

Б1.О.05.02 Педагогическая психология;

Б3.02(Д) Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы;

Б3.01(Д) Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена;

Б1.О.06.02 Психология личности;

Б1.В.ДВ.01.02 Психология профессионального здоровья;

Б1.В.01.01 Психология профессионального развития;

Б1.О.06.03 Психология развития и возрастная психология;

Б1.В.ДВ.01.01 Психология саморегуляции;

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Лекционные занятия (часы)	Практические занятия (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Первый семестр	108	3	34	18	16	65	Зачет (9)
Всего	108	3	34	18	16	65	9

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

Наименование раздела, темы	Всего	Лекционные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа
<b>Раздел 1. Особенности обучения в вузе, учебная деятельность студента</b>	<b>17</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>12</b>
Тема 1.1. Особенности обучения в вузе, учебная деятельность студента	17	3	2	12
<b>Раздел 2. Психолого-педагогические особенности самоорганизации учебной деятельности студента</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>16</b>
Тема 2.1. Самоорганизация и самоконтроль в учебной работе студентов	8	2		6
Тема 2.2. Организация и управление временем	6		2	4
Тема 2.3. Планирование и рационализация учебной деятельности студентов	8	2		6
<b>Раздел 3. Лекция как основа самостоятельной учебной работы</b>	<b>17</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>12</b>
Тема 3.1. Лекция как основа самостоятельной учебной работы	17	3	2	12
<b>Раздел 4. Самостоятельная подготовка к семинарским и практическим занятиям</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>12</b>
Тема 4.1. Самостоятельная подготовка к семинарским и практическим занятиям	18	4	2	12
<b>Раздел 5. Психология самопознания личности</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>10</b>
Тема 5.1. Психология самопознания личности	18	2	6	10
<b>Раздел 6. Проблема саморазвития личности в психологии</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Тема 6.1. Проблема саморазвития личности в психологии	7	2	2	3
<b>Итого</b>	<b>99</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>65</b>

## **5. Содержание разделов, тем дисциплин**

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

#### ***Тема 1.1. 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 2.1. 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 2.2. 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 2.3. 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***

#### ***Тема 3.1. 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***

#### ***Тема 4.1. 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***

#### ***Тема 5.1. 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***

#### ***Тема 6.1. 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.

## **6. Рекомендуемые образовательные технологии**

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии:

1. 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.).
2. Технология обучения в сотрудничестве применяются при проведении семинарских, практических и лабораторных занятий, нацелены на совместную работу в командах или группах и достижение качественного образовательного результата.
3. Для организации процесса обучения и самостоятельной работы используются информационно-коммуникационные образовательные технологии, представленные в виде педагогических программных средств и электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС). Технологии расширяют возможности образовательной среды, как разнообразными программными средствами, так и методами развития креативности обучаемых. К числу таких программных средств относятся моделирующие программы, поисковые, интеллектуальные обучающие, экспертные системы, программы для проведения деловых игр.

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.

## **7. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

#### *Основная литература*

1. Котова, С. С. Проектное обучение – инновационный подход к организации учебного процесса: учебное пособие / С. С. Котова, И. И. Хасанова. - Екатеринбург: РГППУ, 2022. - 172 - 978-5-8050-0737-9. - Текст: электронный. // : [сайт]. - URL:

<https://e.lanbook.com/book/352493> (дата обращения: 09.11.2023). - Режим доступа: по подписке

2. Котова, С. С. Самостоятельная работа студентов: проектный подход : учебное пособие / С. С. Котова, И. И. Хасанова ; [рец.: Э. В. Патраков, Н. О. Садовникова] ; Рос. гос. проф.-пед. ун-т. - Екатеринбург : Издательство РГППУ, 2018. - 194 с. - URL: <http://elar.rsvpu.ru/978-5-8050-0652-5>

3. Котова, С. С. Технологии самоорганизации и саморазвития: монография / С. С. Котова. - Екатеринбург: РГППУ, 2022. - 195 - 978-5-8050-0751-5. - Текст: электронный. // : [сайт]. - URL: <https://e.lanbook.com/book/352508> (дата обращения: 09.11.2023). - Режим доступа: по подписке

4. Жуков, А. А., Дерябина, С. О. Технология и организация операторских и агентских услуг [Электронный ресурс]: учебник - Издание - - Москва : Академия, 2014. - 0 - Режим доступа: -

#### *Дополнительная литература*

1. Зюзина, Н. Н. Личностный рост и саморазвитие: техники и стратегии: Курс лекций / Н. Н. Зюзина. - Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2022. - 66 - 978-5-00175-138-0. - Текст: электронный. // : [сайт]. - URL:

<https://www.iprbookshop.ru/126368.html> (дата обращения: 09.11.2023). - Режим доступа: по подписке

2. Гладких В. Г., Денисова О. В. Профессиональное саморазвитие будущего техника в проекте обучения в малой группе : монография. - Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2016. - 240 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/69939>.

3. Свиридова, Г. Б. Самоорганизация профессионального развития / Г. Б. Свиридова. - Самара: Самарский университет, 2021. - 84 - 978-5-7883-1718-2. - Текст: электронный. // : [сайт]. - URL: <https://e.lanbook.com/book/257141> (дата обращения: 09.11.2023). - Режим доступа: по подписке

4. Байлук, В. В. Самопознание и саморазвитие личности в их взаимосвязи: монография / В. В. Байлук. - Екатеринбург: ЕАСИ, 2019. - 135 - 978-5-904440-66-4. - Текст: электронный. // : [сайт]. - URL: <https://e.lanbook.com/book/136355> (дата обращения: 09.11.2023). - Режим доступа: по подписке

5. Косова,, Ю. А. Технологии самоорганизации и самообразования: учебное пособие / Ю. А. Косова,, Е. Ю. Павлова,, Н. В. Сергеева,. - Технологии самоорганизации и самообразования - Москва: Российский государственный университет правосудия, 2022. - 92 с. - 978-5-93916-983-7. - Текст: электронный. // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/122917.html> (дата обращения: 28.06.2023). - Режим доступа: по подписке

6. Московцева,, Л. В. Технологии самоорганизации и самообразования / Л. В. Московцева,, Н. Г. Пахомова,, О. Н. Митрофанова,. - Технологии самоорганизации и самообразования - Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2021. - 91 с. - 978-5-00175-070-3. - Текст: электронный. // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/118449.html> (дата обращения: 28.06.2023). - Режим доступа: по подписке

7. Котова, С. С. Технологии самоорганизации и саморазвития: монография / С. С. Котова; Рос. гос. проф.-пед. ун-т.; Российский государственный профессионально-педагогический университет. - Екатеринбург: Издательство РГППУ, 2022. - 194 - 978-5-8050-0751-5. - Текст: электронный. // : [сайт]. - URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=53833419> (дата обращения: 20.11.2023). - Режим доступа: по подписке

## **7.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся**

### *Профессиональные базы данных*

Не используются.

### *Ресурсы «Интернет»*

1. <http://stratum.pstu.as.ru> - Электронная библиотека
2. <http://gpntb.ru> - Публичная электронная библиотека
3. <http://eios.rsvpu.ru/> - Электронная информационно-образовательная среда РГППУ
4. <http://elar.rsvpu.ru/> - Электронный архив РГППУ
5. <http://psyjournals.ru/topic/pedpsy/index.shtml> - Портал психологических изданий PsyJournals.ru. Раздел Педагогическая психология
6. <https://www.rsvpu.ru/informacionno-bibliotechnoe-obsluzhivanie/trudy-uchenyx/> - Труды ученых РГППУ
7. <https://elibrary.ru/defaultx.asp> - Научная электронная библиотека eLIBRARY

## **7.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

Информационные системы и платформы:

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

### *Перечень программного обеспечения*

*(обновление производится по мере появления новых версий программы)*

1. Office Professional Plus;
2. Операционная система Windows;
3. OBS studio;
4. Veyon;
5. Яндекс Телемост;

*Перечень информационно-справочных систем*

*(обновление выполняется еженедельно)*

Не используется.

#### **7.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование**

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

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.
3. Помещения для самостоятельной работы.

Для лекционных, практических занятий

Лекторий (0-105)

Учебная аудитория (0-415)

Для самостоятельной работы

Медиа-зал помещение для самостоятельной работы (2-229)

Для практических занятий

Учебная аудитория (0-324/1)