

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Рябинин Алексей Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 21.01.2026 16:37:42
Уникальный программный ключ:
f5b92585d87b316237a7e4fb462e752b9baf0402

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ В ПРОМЫШЛЕННОСТИ»**
**Экономический факультет
Кафедра Экономики**

УТВЕРЖДАЮ
Ректор АНО ВО «Институт
экономики и управления в
промышленности»



А.В. Рябинин
Рябинин А.В.

«13» октября 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ТЕХНОЛОГИИ САМООРГАНИЗАЦИИ И
САМОРАЗВИТИЯ»**

44.03.04 «Профессиональное обучение (по отраслям)»
(профиль – Экономика и управление)

Квалификация выпускника: бакалавр

Москва, 2025 г.

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.

Для изучения учебной дисциплины необходимы знания, умения и владения, формируемые следующими дисциплинами:

1. Технологии работы с информацией.
2. Возрастная физиология и психофизиология.
3. Введение в профессионально-педагогическую деятельность.

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

1. Педагогика.
2. Психология профессионального образования.
3. Педагогика профессионального образования.

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.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. 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	2	17	3	3	-	11
2. Психолого-педагогические особенности самоорганизации учебной деятельности студента	2	17	3	3	-	11
3. Лекция как основа самостоятельной учебной работы	2	16	3	2	-	11
4. Самостоятельная подготовка к семинарским и практическим занятиям	2	17	3	3	-	11
5. Психология самопознания личности	2	16	3	2	-	11
6. Проблема саморазвития личности в психологии	2	17	3	3	-	11

4.2 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 престаёт 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) института, в электронных библиотечных системах и открытых Интернет-ресурсах;

- взаимодействие обучающихся и педагогических работников осуществляется с применением ЭИОС института и других информационно-коммуникационных технологий (видео-конференц-связь, 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. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

6.1 Оценочные материалы для проведения промежуточного контроля

Промежуточный контроль знаний студентов осуществляется на 2 курсе в 4 семестре в форме зачета

Примерные вопросы к зачету:

1. Охарактеризуйте сущность понятий: человек, личность, индивид, субъект, индивидуальность и укажите взаимосвязь между ними.
2. Объясните, в чем заключается системный подход к пониманию человека.
3. Перечислите основные факторы развития личности и укажите значение каждого.
4. Расскажите, какие основные периоды в развитии проходит человек (можно использовать любую возрастную классификацию развития).

5. Перечислите основные психологические теории личности, кратко охарактеризовав предмет исследования.
6. Дайте определение деятельности и представьте схематично структуру деятельности.
7. Расскажите основное назначение техники SMART при постановке целей деятельности
8. Объясните специфику краткосрочного, среднесрочного и долгосрочного планирования деятельности с учетом конкретной методики планирования.
9. Охарактеризуйте, в чем заключается техника хронометража в анализе продуктивной деятельности.
10. Объясните суть темпо-ритмических характеристик человека.
11. Покажите взаимосвязь индивидуального стиля деятельности (в том числе учебной) от темперамента и других личностных особенностей.
12. Что собой представляет потребностно-мотивационная сфера личности и каковы возможности ее диагностирования?
13. Опишите понятие профессиональной карьеры и охарактеризуйте основные этапы ее планирования.
14. Объясните значение и особенности самообразовательной деятельности человека.
15. Опишите возможности корпоративного образования в системе образования Российской Федерации.
16. Определите, какие понятия (индивид, субъект, личность, индивидуальность) можно использовать к живому существу, выделенному в примере (ответ обоснуйте): У девочки отмечается медленность в моторике и речи, мышлении, других психических процессах, возникновении чувств, переключении с одной деятельности на другую. Ответ объясните.
17. Представьте на кольцах Эйлера понятия: человек, индивид, личность, индивидуальность.
18. Определите, какие понятия (индивид, субъект, личность, индивидуальность) можно использовать к живому существу, выделенному в примере (ответ обоснуйте): Дамир отличается от своих сверстников сообразительностью, образным мышлением. Ответ объясните.
19. Определите, какие понятия (индивид, субъект, личность, индивидуальность) можно использовать к живому существу, выделенному в примере (ответ обоснуйте): Василий студент группы. Ответ объясните.
20. Назовите основные методы самообразования, покажите их особенности, преимущества и ограничения.
21. Определите, какие понятия (индивид, субъект, личность, индивидуальность) можно использовать к живому существу, выделенному в примере (ответ обоснуйте): Рабочий Н. рассказал на молодежном собрании о своем распределении времени между занятиями спортом и учебой. Ответ объясните.
22. Представьте схематично структуру личности согласно идеям З.Фрейда и кратко опишите содержание ее компонентов.
23. Укажите основные проявления самоорганизация (т.е. что характерно для самоорганизующейся личности).

24. Назовите характеристики самоактуализирующихся людей и объясните те основания, с помощью которых они были сформулированы.
25. Укажите с помощью кругов Эйлера, составляющих содержание понятий, взаимосвязь между понятиями: самоорганизация, саморазвитие, самоуправление, самообразование.
26. Опишите сущностные характеристики самообразования.
27. Расскажите, как менялось отношение к самообразованию личности в истории человечества.
28. Опишите наполнение основных умений самообразовательной деятельности и проанализируйте уровень их развитости у себя.
29. Проведите сравнение объективистской и субъективистской антропологических концепций.
30. Расскажите о роли самообразования в жизни великих людей (достаточно одного примера).

6.2 Критерии оценивания

Промежуточный контроль: активная работа на практических занятиях, выступления с докладами и сообщениями оценивается в баллах, от 2 до 5. Особой оценки заслуживает ведение диалога во время дискуссии (умение аргументировано высказать и отстаивать свою точку зрения).

Критерии оценки устных выступлений:

- оценка «отлично» выставляется, если студент дал правильный и развернутый ответ, привел факты и примеры;
- оценка «удовлетворительно» ставится, если студент не полный ответ;
- оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент дал неправильный ответ.

Требования, предъявляемые к устному выступлению на практической работе:

- Логическое изложение индивидуального впечатления, соображения, видения по конкретному вопросу, претендующее на исчерпывающую полноту данного вопроса; оценивается стилистика автора, лаконичность изложения, интересные примеры, сравнения.
- Время – не более 5-7 минут.
- Выступление должно завершаться указанием на литературные источники или указанием адреса электронного ресурса.

Оценивается:

- содержательность выступления, раскрытие темы;
- знание теоретических источников по теме;
- аргументированное изложение собственного мнения по данной проблеме;
- использование иллюстративного материала (примеров, статистических данных и т.д.);
- творческий подход к осмыслению предложенной темы;
- свободное владение материалом;
- уважение к оппоненту;
- вежливое поведение.

Промежуточный контроль (проверка) проводится регулярно на всех видах групповых занятий и имеет цель получать оперативную информацию о текущей

успеваемости. Методами традиционного контроля являются устный и письменный опросы; контрольная беседа; проверка домашних заданий; ответы на вопросы, поставленные для самоконтроля и т.п. Оценочные средства для контроля сформированности компетенций содержатся в документе Оценочные материалы по дисциплине (ОМД).

Критерии оценки знаний на зачете/экзамене

Зачет выявляет знание базовых понятий, основных методов и направлений психологической науки, понимание основных подходов, фактов и закономерностей поведения человека в обществе.

Для оценки знаний, умений, навыков и формирования компетенции по дисциплине учитываются итоги выполнения практических заданий, устных выступлений и выполнение контрольных работ, а также ответ на вопрос, предложенный студенту на зачете.

К зачету допускаются студенты, выполнившие все виды учебных работ в течение семестра в установленные сроки. При условии пропусков занятий студенты должны выполнять их во внеаудиторное время.

Зачет выставляется, когда:

- студент показывает глубокое знание предмета обязательной и дополнительной литературы, аргументированно и логически стройно излагает материал, может применить знания для анализа конкретных ситуаций, профессиональных проблем;
- при твердых знаниях предмета, обязательной литературы, знакомстве с дополнительной литературой, аргументированном изложении материала, умении применить знания для анализа конкретных ситуаций, профессиональных проблем;
- когда студент в основном знает предмет, обязательную литературу, может практически применять свои знания.

Зачет не выставляется, когда:

- студент не усвоил основного содержания предмета и слабо знает рекомендованную литературу.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

8.1 Основная литература

1. Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития

личности и малых групп: учебное пособие / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2026. — 388 с. — ISBN 978-5-4497-4906-2. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/155397.html>

2. Иванова, И. В. Саморазвитие личности: психолого-педагогический аспект: учебное пособие / И. В. Иванова. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 265 с. — ISBN 978-5-4497-1346-9. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/145949.html>

3. Самоорганизация и командная работа: практикум / О. В. Анучина, Ю. А. Вафина, А. М. Идиатуллина, Е. Н. Спирчагова. — Казань: Издательство КНИТУ, 2022. — 88 с. — ISBN 978-5-7882-3279-9. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/136189.html>

4. Косова, Ю. А. Технологии самоорганизации и самообразования: учебное пособие / Ю. А. Косова, Е. Ю. Павлова, Н. В. Сергеева. — Москва: Российский государственный университет правосудия, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-93916-983-7. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/122917.html>

8.2 *Дополнительная литература*

1. Иванова, Л. Н. Технологии самоорганизации, самообразования и саморазвития: учебное пособие и практикум / Л. Н. Иванова, О. В. Париллов. — Москва: Российский государственный университет правосудия, 2024. — 154 с. — ISBN 978-5-00209-114-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/152120.html>

2. Московцева, Л. В. Технологии самоорганизации и самообразования / Л. В. Московцева, Н. Г. Пахомова, О. Н. Митрофанова. — Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2021. — 91 с. — ISBN 978-5-00175-070-3. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/118449.html>

8.3 *Программное обеспечение и Интернет-ресурсы*

1. Электронная библиотека. Режим доступа <https://www.iprbookshop.ru/>