

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Палкин Андрей Владимирович  
Должность: Декан  
Дата подписания: 26.03.2025 16:44:38  
Уникальный программный ключ:  
77068447a6678e017510208d58787149701b88

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ

## Тренинг-практикум по самоорганизации и саморазвитию рабочая программа дисциплины (модуля)

Направление подготовки 38.03.01 Экономика  
Направленность (профиль) Экономика и финансы предприятий (организаций)  
Квалификация **бакалавр**  
Форма обучения **очно-заочная**  
Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Виды контроля в семестрах:  
зачеты с оценкой 1

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
	уп	рп	уп	рп
Неделя	16 2/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Практические	16	16	16	16
Конт. ч. на аттест. в период ЭС	0,25	0,25	0,25	0,25
Итого ауд.	16	16	16	16
Контактная работа	16,25	16,25	16,25	16,25
Сам. работа	83	83	83	83
Часы на контроль	8,75	8,75	8,75	8,75
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

*к.э.н., доцент, Кузнецова О.А.*

Рабочая программа дисциплины

**Тренинг-практикум по самоорганизации и саморазвитию**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 954)

составлена на основании учебного плана: 38.03.01-22-1-ЭФПб-оз.plz.plx

Направление подготовки 38.03.01 Экономика Направленность (профиль) Экономика и финансы предприятий (организаций)

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Цифровые технологии в образовании**

Зав. кафедрой Горбатов С.В.

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.1	Формирование универсальной компетенции, направленной на развитие способности приоритизации собственной деятельности с использованием инструментов по дальнейшему ее совершенствованию в течение всей жизни (УК- 6), согласно ФГОС ВО, в части представленных ниже знаний, умений и навыков.
-----	---

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.07
-------------------	---------

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

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

УК-6.1 Определяет цели и задачи саморазвития и профессионального роста на основе оценки временных и личностных ресурсов

УК-6.2 Использует основные возможности и инструменты непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации траектории саморазвития

**В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен**

<b>3.1 Знать:</b>	
3.1.1	- цели и задачи общекультурного и профессионального саморазвития, методологию, технологии и современные инструменты развития собственной личности, базовые принципы и приемы критического мышления;
3.1.2	- способы саморазвития и технологии самообразования, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности;
<b>3.2 Уметь:</b>	
3.2.1	- устанавливать приоритеты при выборе инструментов непрерывного образования с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы осуществления деятельности;
3.2.2	- применять техники обучения для саморазвития и профессионального роста;
<b>3.3 Владеть:</b>	
3.3.1	- навыками саморазвития и инструментами непрерывного образования, рефлексии своих действий;
3.3.2	- навыками построения программ личностного роста с использованием цифровых инструментов.

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Кварт	Часов	Примечание
	<b>Раздел 1. Введение в саморазвитие через понятие обучения</b>			
1.1	Развитие личности через обучение /Пр/	1	2	
1.2	Прокрастинация и мотивация /Пр/	1	2	
1.3	Хронометраж /Пр/	1	2	
1.4	Управление личным временем /Ср/	1	6	
1.5	Индивидуальный план саморазвития /Ср/	1	6	
1.6	Формы и механизм саморазвития /Ср/	1	6	
1.7	Ценность и ограничения саморазвития /Ср/	1	6	
1.8	Нейрофизиологические аспекты обретения и сохранения мотивации /Ср/	1	6	
	<b>Раздел 2. Инструменты и приемы тайм-менеджмента в самоорганизационной деятельности</b>			
2.1	Инструменты целеполагания и расстановки приоритетов /Пр/	1	2	
2.2	Инструменты планирования /Пр/	1	2	
2.3	Инструменты организации работы /Ср/	1	4	
2.4	Колесо жизненного баланса /Ср/	1	4	
2.5	Интеллект-карты как инструмент планирования /Ср/	1	6	

2.6	Рефлексивный дневник /Ср/	1	6	
<b>Раздел 3. Работа с информацией как основа саморазвития студента</b>				
3.1	Определение целей. Поиск источников. Ознакомление и фильтрация /Пр/	1	2	
3.2	Анализ и понимание (скорость чтения, внимание, понимание) /Пр/	1	2	
3.3	Анализ и понимание (запоминание) /Пр/	1	2	
3.4	Использование и хранение информации /Ср/	1	6	
3.5	Развитие критического мышления /Ср/	1	6	
3.6	Мотивация к изменениям /Ср/	1	5	
3.7	Подготовка к практическим занятиям /Ср/	1	16	
3.8	Конт. ч. на аттест. в период ЭС /КЭ/	1	0,25	

### 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся приведены в приложении к рабочей программе дисциплины.

Формы и виды текущего контроля по дисциплине (модулю), виды заданий, критерии их оценивания, распределение баллов по видам текущего контроля разрабатываются преподавателем дисциплины с учетом ее специфики и доводятся до сведения обучающихся на первом учебном занятии.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем дисциплины (модуля), как правило, с использованием ЭИОС или путем проверки письменных работ, предусмотренных рабочими программами дисциплин в рамках контактной работы и самостоятельной работы обучающихся. Для фиксирования результатов текущего контроля может использоваться ЭИОС.

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

#### 6.1. Рекомендуемая литература

##### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Артюхова Т. Ю., Козырева О. А.	Психология и педагогика саморазвития студентов высшей школы: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2022	<a href="https://urait.ru/bcode/497108">https://urait.ru/bcode/497108</a>
Л1.2	Маралов В. Г., Низовских Н. А., Щукина М. А.	Психология саморазвития: учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2022	<a href="https://urait.ru/bcode/491953">https://urait.ru/bcode/491953</a>

##### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Неволина В.В.	Профессиональное саморазвитие современного студента. Стратегии и тактики: Монография	Москва: Русайнс, 2020	<a href="https://www.book.ru/book/939739">https://www.book.ru/book/939739</a>

	Авторы, составители	Заглавие	Издательс тво. год	Эл. адрес
Л2.2	Савина Н. В., Лопанова Е. В.	Тайм-менеджмент в образовании: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2022	<a href="https://urait.ru/bcode/496398">https://urait.ru/bcode/496398</a>
<b>6.2 Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)</b>				
<b>6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения</b>				
6.2.1.1	Microsoft Windows			
6.2.1.2	Python			
6.2.1.3	Яндекс 360			
<b>6.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем</b>				
6.2.2.1	База данных «Библиотека управления» - Корпоративный Менеджмент - <a href="https://www.cfin.ru/rubricator.shtml">https://www.cfin.ru/rubricator.shtml</a>			
6.2.2.2	Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - <a href="http://ecsocman.hse.ru">http://ecsocman.hse.ru</a>			
6.2.2.3	Консультант плюс - <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>			
6.2.2.4	Гарант - <a href="https://www.garant.ru">https://www.garant.ru</a>			
<b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
7.1	Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения: мультимедийное оборудование и/или звукоусиливающее оборудование (стационарное или переносное)			
7.2	Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.			
7.3	Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования			