

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Попов Анатолий Николаевич  
Должность: директор  
Дата подписания: 02.11.2022 13:46:20  
Уникальный программный ключ:  
1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5873fc7497bc8

**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)<sup>1</sup>**

Закреплена за кафедрой **Общеобразовательные дисциплины**  
Учебный план **38.03.02-21-1-МЗб-оз .plz(ОриПС)**  
**Направление подготовки 38.03.02 «Организация и управление в учреждениях здравоохранения»**  
Квалификация **бакалавр**  
Форма обучения **очно-заочная**  
Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

#### **Распределение часов дисциплины по семестрам**

Вид занятий	Итого			
	УП	РП	УП	РП
Лекции				
Практические	24	24	24	24
Контактные часы на аттестацию	0,25	0,25	0,25	0,25
Итого ауд.	24	24	24	24
Контактная работа	24,25	24,25	24,25	24,25
Сам. работа	83,75	83,75	83,75	83,75
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

К.п.н. Малахова О.Ю. 

**Оренбург**

<sup>1</sup> Рабочая программа подлежит ежегодной актуализации в составе основной профессиональной образовательной программы (ОПОП). Сведения об актуализации ОПОП вносятся в лист актуализации ОПОП.

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
1.1	Целью является формирование компетенций, указанных в п. 2. в части представленных результатов обучения (знаний, умений, навыков)
1.2	Задачами дисциплины являются формирование у студентов системы знаний о психических процессах, свойствах, состояниях, о закономерностях поведения и общения человека в социуме, о закономерностях развития, воспитания, обучения личности; выработка у студентов практических умений и навыков использования полученных знаний для решения профессиональных и жизненных проблем; формирование у студентов стремления к постоянному профессиональному развитию...
1.3	При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).
<b>2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
УК-6.1; Определяет цели и задачи саморазвития и профессионального роста на основе оценки временных и личностных ресурсов	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	Базовые основы самоорганизации и самообразования.
Уровень 2	Основные положения самоорганизации и самообразования.
Уровень 3	Основные положения самоорганизации и самообразования.
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	Собирать и обобщать основные положения самоорганизации и самообразования.
Уровень 2	Систематизировать основные положения самоорганизации и самообразования.
Уровень 3	Анализировать, выделять и использовать основные положения самоорганизации и самообразования.
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	Информацией о базовых основах самоорганизации и самообразования.
Уровень 2	Методами обоснования базовых основ самоорганизации и самообразования.
Уровень 3	Навыками критической оценки и использования базовых основ самоорганизации и самообразования.
УК-6.2; Использует основные возможности и инструменты непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации траектории саморазвития	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	Базовые возможности и инструменты непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации траектории саморазвития.
Уровень 2	Ключевые возможности и инструменты непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации траектории саморазвития.
Уровень 3	Основные возможности и инструменты непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации траектории саморазвития
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	Собирать и обобщать возможности и инструменты непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации траектории саморазвития.
Уровень 2	Систематизировать возможности и инструменты непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации траектории саморазвития.

Уровень 3	Анализировать, выделять и использовать возможности и инструменты непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации траектории саморазвития.			
<b>Владеть:</b>				
Уровень 1	Информацией о возможностях и инструментах непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации траектории саморазвития.			
Уровень 2	Методами обоснования базовых возможностей и инструментов непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации траектории саморазвития.			
Уровень 3	Навыками критической оценки и использования базовых основ возможностей и инструментов непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации траектории саморазвития.			
УК - 6.3 Владеет навыками самостоятельного выявления мотивов и стимулов для саморазвития				
<b>Знать:</b>				
Уровень 1	Базовые навыки самостоятельного выявления мотивов и стимулов для саморазвития.			
Уровень 2	Ключевые навыки самостоятельного выявления мотивов и стимулов для саморазвития.			
Уровень 3	Основные навыки самостоятельного выявления мотивов и стимулов для саморазвития.			
<b>Уметь:</b>				
Уровень 1	Собирать и обобщать основные навыки самостоятельного выявления мотивов и стимулов для саморазвития.			
Уровень 2	Систематизировать основные навыки самостоятельного выявления мотивов и стимулов для саморазвития.			
Уровень 3	Анализировать, выделять и использовать основные навыки самостоятельного выявления мотивов и стимулов для саморазвития.			
<b>Владеть:</b>				
Уровень 1	Информацией о базовых навыках самостоятельного выявления мотивов и стимулов для саморазвития.			
Уровень 2	Методами обоснования базовых навыков самостоятельного выявления мотивов и стимулов для саморазвития.			
Уровень 3	Навыками самостоятельного выявления мотивов и стимулов для саморазвития.			
<b>3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр/ Курс	Часов	В форме ПП
<b>1.</b>	<b>Раздел 1 Введение в саморазвитие через понятие обучения</b>			
1.1	Развитие личности через обучение /Пр/	1	2	0
1.2.	Прокрастинация и мотивация /Пр/	1	2	0
1.3.	Хронометраж /Пр/	1	2	0
1.4	Управление личным временем /Пр/	1	2	0
	<b>Раздел 2 Инструменты и приемы тайм-менеджмента в самоорганизационной деятельности студента</b>			
1.5.	Инструменты целеполагания и расстановки приоритетов /Пр/	1	2	0
1.6.	Инструменты планирования /Пр/	1	2	0
1.7	Инструменты организации работы /Пр/	1	2	0
	<b>Раздел 3 Работа с информацией как основа саморазвития студента</b>			

1.8	Определение целей. Поиск источников. Ознакомление и фильтрация /Пр/		2	
1.9	Анализ и понимание (скорость чтения, внимание, понимание) /Пр/		2	
1.10	Анализ и понимание (запоминание) /Пр/		2	
1.11	Использование /Пр/		2	
1.12	Хранение /Пр/		2	
	Зачет с оценкой		1	

#### 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

##### 4.1. Фонд оценочных средств по текущему контролю

Формы текущего контроля: тестирование, дискуссия.

##### 4.2. Фонд оценочных средств по промежуточной аттестации

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины

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

##### 5.1. Рекомендуемая литература

###### 5.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во	Эл. адрес
Л 1.1	Рогов, Е.И.	Психология общения + eПриложение: Тесты : учебник / Рогов Е.И. — ISBN 978-5-406-02162-0	Москва : КноРус, 2021. — 260 с.	1 Электронное издание	URL: <a href="https://book.ru/book/936086">https://book.ru/book/936086</a>

###### 5.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во	Эл. адрес
Л2.1	Базаров, Т. Ю.	Психология управления персоналом : учебник и практикум для вузов / Т. Ю. Базаров. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02345-9. —	Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 381 с.	1 Электронное издание	URL: <a href="http://biblionline.ru/bcode/450044">http://biblionline.ru/bcode/450044</a>

##### 5.2 Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

###### 5.2.1 Перечень лицензионного программного обеспечения

5.2.1.1	Microsoft Office 2010 Professional Plus (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher)
5.2.1.2	Microsoft Office 2007 Professional (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher)
5.2.1.3	Microsoft Windows 10 Professional 64-bit Russian DSP OEI
5.2.1.4	Microsoft Windows 7/8.1 Professional
5.2.1.5	Сервисы ЭИОС ОрИПС
5.2.1.6	AutoCAD
5.2.1.7	WinMashine 2010" (v 10.1),

5.2.1.8	КОМПАС-3D
<b>5.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем</b>	
5.2.2.1	СПС «Консультант Плюс»
5.2.2.2	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
5.2.2.3	ЭБС Учебно-методического центра по образованию на железнодорожном транспорте (ЭБ УМЦ ЖДТ)
5.2.2.4	ЭБС издательства "Лань"
5.2.2.5	ЭБС BOOK.RU
5.2.2.6	ЭБС «Юрайт»
<b>6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>6.1 При изучении дисциплины в формате непосредственного взаимодействия с преподавателями</b>	
6.1.1	Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: рабочее место, компьютер (ноутбук) с доступом к сети «Интернет» и ЭИОС.
6.1.2	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитория. Оснащенность: Комплект учебной мебели, ноутбук, проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран). Помещение для самостоятельной работы.
<b>6.2 При изучении дисциплины в формате электронного обучения с использованием ДОТ</b>	
6.2.1	Неограниченная возможность доступа обучающегося к ЭИОС из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), как на территории организации, так и вне ее.
6.2.2	Доступ к системам видеоконференцсвязи ЭИОС (мобильная и десктопная версии или же веб-клиент).