

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце: МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФИО: Гаранин Максим Александрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 06.09.2023 11:52:45  
Уникальный программный ключ:  
7708e3a47e66a8ee02711b298d7c78bd1e40bf88

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 27.03.01 Стандартизация и метрология  
Направленность (профиль) Метрология и метрологическое обеспечение  
Квалификация **бакалавр**  
Форма обучения **очная**  
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		
Неделя	18 1/6		уп	рп
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Практические	36	36	36	36
Конт. ч. на аттест.	0,25	0,25	0,25	0,25
Итого ауд.	36	36	36	36
Контактная работа	36,25	36,25	36,25	36,25
Сам. работа	71,75	71,75	71,75	71,75
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 27.03.01 Стандартизация и метрология (приказ Минобрнауки России от 07.08.2020 г. № 901)

составлена на основании учебного плана: 27.03.01-23-3 СМб.plm.plx

Направление подготовки 27.03.01 Стандартизация и метрология Направленность (профиль) Метрология и метрологическое обеспечение

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Цифровые технологии**

Зав. кафедрой Горбатов С.В.

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

1.1	Целью дисциплины является формирование универсальной компетенции (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.09
-------------------	---------

**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</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	- цели и задачи общекультурного и профессионального саморазвития, методологию развития общекультурных и профессиональных качеств собственной личности, базовые принципы и приемы критического мышления;
3.1.2	- принципы и тенденции саморазвития и самообразования, их особенности и технологии реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности;
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	- реализовывать достижения личности, способной к саморазвитию и профессиональному росту;
3.2.2	- осознавать границы своего знания и возможностей на основе оценки временных и личностных ресурсов;
3.2.3	- устанавливать приоритеты при выборе инструментов непрерывного образования с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы осуществления деятельности
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	- навыками саморазвития и инструментами непрерывного образования, рефлексии своих действий;
3.3.2	- навыками поиска и структурирования информации, конспектирования и реферирования текстов, приемами и инструментами персонального менеджмента.

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

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	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 /Пр/	1	2	
1.5	Нейрофизиологические аспекты обретения и сохранения мотивации /Ср/	1	5	
1.6	Хронометраж как инструмент самодисциплины /Ср/	1	8	
	<b>Раздел 2. Инструменты и приемы тайм-менеджмента в самоорганизационной деятельности студента</b>			
2.1	Инструменты целеполагания и расстановки приоритетов /Пр/	1	2	
2.2	Инструменты планирования /Пр/	1	2	
2.3	Инструменты организации работы /Пр/	1	4	
2.4	Интеллект-карты как инструмент планирования /Ср/	1	8	
	<b>Раздел 3. Работа с информацией как основа саморазвития студента</b>			
3.1	Определение целей. Поиск источников. Ознакомление и фильтрация /Пр/	1	4	
3.2	Анализ и понимание (скорость чтения, внимание, понимание) /Пр/	1	4	

3.3	Анализ и понимание (запоминание) /Пр/	1	4	
3.4	Использование /Пр/	1	4	
3.5	Хранение /Пр/	1	4	
3.6	Развитие критического мышления /Ср/	1	6	
<b>Раздел 4. Самостоятельная работа студентов</b>				
4.1	Подготовка к практическим занятиям /Ср/	1	36	
4.2	Подготовка к зачёту /Ср/	1	8,75	
4.3	Контактные часы на аттестацию /КА/	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/49710">tps://urait.ru/bcode/49710</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/49195">tps://urait.ru/bcode/49195</a>

##### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Валеева Н.Ш., Фролова Ф.Ф.	Компетенция профессионального саморазвития. Сущность и формирование у студентов: Монография	Москва: Русайнс, 2019	<a href="https://www.book.ru/book/93">://www.book.ru/book/93</a>

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.2	Неволина В.В., Щеглова М.И.	Феномен понимания как ресурс саморазвития личности: Монография	Москва: Русайнс, 2020	://www.book.ru/book/934
<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 Office			
<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			