

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце: **МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ФИО: Гаранин Максим Александрович **ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**

Должность: Ректор **Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**

Дата подписания: 13.06.2023 16:44:07

Уникальный программный ключ:

7708e3a47e66a8ee02711b298d7c78bd1e40bf88

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 | | | |
| 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: 38.03.01-23-1-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

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.08 |
|-------------------|---------|

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

| | |
|------------|---|
| 3.1 | Знать: |
| 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; |
| 3.2 | Уметь: |
| 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; |
| 3.3 | Владеть: |
| 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 / Курс | Часов | Примечание |
|-------------|---|----------------|-------|------------|
| | Раздел 1. Введение в саморазвитие через понятие обучения | | | |
| 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 | |
| | Раздел 2. Инструменты и приемы тайм-менеджмента в самоорганизационной деятельности | | | |
| 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 | |
| Раздел 3. Работа с информацией как основа саморазвития студента | | | | |
| 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 | tps://urait.ru/bcode/49710 |
| Л1.2 | Маралов В. Г., Низовских Н. А., Щукина М. А. | Психология саморазвития: учебник и практикум для вузов | Москва: Юрайт, 2022 | tps://urait.ru/bcode/49195 |

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 | ://www.book.ru/book/939 |

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Эл. адрес |
|---|--|--|---------------------------|----------------------------|
| Л2.2 | Савина Н. В., Лопанова Е. В. | Тайм-менеджмент в образовании: учебное пособие для вузов | Москва: Юрайт, 2022 | tps://urait.ru/bcode/49639 |
| 6.2 Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) | | | | |
| 6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения | | | | |
| 6.2.1.1 | Microsoft Windows | | | |
| 6.2.1.2 | Python | | | |
| 6.2.1.3 | Яндекс 360 | | | |
| 6.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем | | | | |
| 6.2.2.1 | База данных «Библиотека управления» - Корпоративный Менеджмент - https://www.cfin.ru/rubricator.shtml | | | |
| 6.2.2.2 | Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - http://ecsocman.hse.ru | | | |
| 6.2.2.3 | Консультант плюс - http://www.consultant.ru | | | |
| 6.2.2.4 | Гарант - https://www.garant.ru | | | |
| 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | | | | |
| 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 | | | |