

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце: МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФИО: Гаранин Максим Александрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 12.09.2023 09:12:04  
Уникальный программный ключ:  
7708e3a47e66a8ee02711b298d7c78bd1e40bf88

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 38.03.02 Менеджмент  
Направленность (профиль) Логистика

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Виды контроля на курсах:  
зачеты с оценкой 1

### Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
	уп	рп		
Практические	8	8	8	8
Конт. ч. на аттест. в период ЭС	0,25	0,25	0,25	0,25
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8,25	8,25	8,25	8,25
Сам. работа	96	96	96	96
Часы на контроль	3,75	3,75	3,75	3,75
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

*к.э.н., доцент, Харитонова М.Н.*

Рабочая программа дисциплины

**Тренинг-практикум по самоорганизации и саморазвитию**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 МЕНЕДЖМЕНТ (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 12.01.2016 г. № 7)

составлена на основании учебного плана: 38.03.02-23-4-МЛб.plz.plx

Направление подготовки 38.03.02 Менеджмент Направленность (профиль) Логистика

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Цифровые технологии**

Зав. кафедрой Куренков П.В.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
1.1	Целью дисциплины является формирование общекультурной компетенции (ОК-6), согласно ФГОС ВО, в части представленных ниже знаний, умений и навыков.			
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ				
Цикл (раздел) ОП:		Б1.Б.06		
3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
ОК-6: способностью к самоорганизации и самообразованию				
Знать:				
<ul style="list-style-type: none"> <li>- цели и задачи общекультурного и профессионального самосовершенствования, методологию развития общекультурных и профессиональных качеств собственной личности;</li> <li>- принципы и тенденции самоорганизации и самообразования, их особенности и технологии реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности;</li> <li>- принципы применения информационных ресурсов в организации саморазвития и самообразования;</li> <li>- базовые принципы и приемы критического мышления.</li> </ul>				
Уметь:				
<ul style="list-style-type: none"> <li>- реализовывать достижения личности, способной к самоорганизации и самообразованию, в общекультурной и профессиональной деятельности;</li> <li>- осознавать границы своего знания и возможностей, определять цели и пути самообразования;</li> <li>- устанавливать приоритеты при выборе способов принятия решений с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы осуществления деятельности;</li> <li>- использовать информационные ресурсы для организации саморазвития и самообразования.</li> </ul>				
Владеть:				
<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками самоорганизации и самообразования;</li> <li>- навыками рефлексии своих действий;</li> <li>- навыками поиска и структурирования информации, конспектирования и реферирования текстов;</li> <li>- приемами и инструментами персонального менеджмента.</li> </ul>				
<b>В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен</b>				
<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>			
3.1.1	- цели и задачи общекультурного и профессионального самосовершенствования, методологию развития общекультурных и профессиональных качеств собственной личности;			
3.1.2	- принципы и тенденции самоорганизации и самообразования, их особенности и технологии реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности;			
3.1.3	- принципы применения информационных ресурсов в организации саморазвития и самообразования;			
3.1.4	- базовые принципы и приемы критического мышления.			
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>			
3.2.1	- реализовывать достижения личности, способной к самоорганизации и самообразованию, в общекультурной и профессиональной деятельности;			
3.2.2	- осознавать границы своего знания и возможностей, определять цели и пути самообразования;			
3.2.3	- устанавливать приоритеты при выборе способов принятия решений с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы осуществления деятельности;			
3.2.4	- использовать информационные ресурсы для организации саморазвития и самообразования.			
3.2.5				
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>			
3.3.1	- навыками самоорганизации и самообразования;			
3.3.2	- навыками рефлексии своих действий;			
3.3.3	- навыками поиска и структурирования информации, конспектирования и реферирования текстов;			
3.3.4	- 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	1	
1.2	Прокрастинация и мотивация /Пр/	1	1	
1.3	Хронометраж и управление личным временем /Пр/	1	1	
1.4	Нейрофизиологические аспекты обретения и сохранения мотивации /Ср/	1	10	
1.5	Хронометраж как инструмент самодисциплины /Ср/	1	20	

	<b>Раздел 2. Инструменты и приемы тайм-менеджмента в самоорганизационной деятельности студента</b>				
2.1	Инструменты целеполагания и расстановки приоритетов /Пр/			1	1
2.2	Инструменты планирования и организации работы /Пр/			1	1
2.3	Интеллект-карты как инструмент планирования /Ср/			1	25
	<b>Раздел 3. Работа с информацией как основа саморазвития студента</b>				
3.1	Определение целей. Поиск источников. Ознакомление и фильтрация /Пр/			1	1
3.2	Анализ и понимание (скорость чтения, внимание, понимание, запоминание) /Пр/			1	1
3.3	Использование и хранение /Пр/			1	1
3.4	Развитие критического мышления /Ср/			1	25
	<b>Раздел 4. Самостоятельная работа студентов</b>				
4.1	Подготовка к практическим занятиям /Ср/			1	8
4.2	Подготовка к зачёту /Ср/			1	8
4.3	Контактные часы на аттестацию в период ЭС /КЭ/			1	0,25
<b>5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ</b>					
<p>Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся приведены в приложении к рабочей программе дисциплины.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>					
<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>					
<b>6.1. Рекомендуемая литература</b>					
<b>6.1.1. Основная литература</b>					
	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	
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>					
	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	://www.book.ru/book/93	
<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