

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.О.01.07 Технологии самоорганизации и саморазвития личности

Специальность/направление подготовки: **05.03.06 Экология и природопользование**

Специализация/направленность(профиль): **Экологическое проектирование**

#### 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

##### 1.1. Цели:

Цель учебной дисциплины заключается в усвоении обучающимися первичных коммуникативных и управленческих

##### 1.2. Задачи:

1. Приобретение умений эффективной самоорганизации и самоуправления в учебной деятельности;
2. Развитие навыков тайм-менеджмента и целеполагания;
3. Формирование мотивации к самоконтролю и самоорганизации в учебной и профессиональной деятельности;
4. Усвоение знаний о природе смысловознательной навигации, содержании ее технологий, а также особенностей их применения в практической деятельности.
5. Способствовать формированию у студентов умения моделировать собственное время в контексте эффективного принятия решений. и саморазвитию, соответствующих умений и навыков, помогающих развиваться в профессиональной деятельности.
6. Создать теоретико-практические условия для формирования и развития умений выстраивать методику личной стрессоустойчивости, креативных подходов к приоритетным целям и задачам.
7. Обеспечить личную и профессиональную эффективность в областях сферы коммуникации:
  - Межличностной диагностики, адекватного моделирования личности партнера повзаимодействию и прогнозирования его поведения.
  - Невербальной коммуникации.
  - Ассертивного (уверенного) поведения.
  - Использования приемов и навыков аттракции и межличностного влияния.
  - Активного слушания.
  - Управления дискуссией
  - Ведения результативных переговоров
  - Управления конфликтами.
8. Развитие теоретических знаний и практических навыков в сферах волонтерства, вожатства, наставничества, социального предпринимательства.
9. Сформировать жизненную, профессиональную, социальную позицию на основе общечеловеческих (гуманитарных), общегосударственных, профессиональных ценностей.

#### 2. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

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

УК-6.1 : Знает основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда

УК-6.2 : Умеет демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории

УК-6.3 : Владеет способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворять образовательные интересы и потребности

#### 3. КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Код занятия	Темы, планируемые результаты их освоения	Курс	Часов	Прак. подг.
1.1	<p><b>Тема 1. Психология самоорганизации и саморазвития</b>  <b>Основные подходы к определению понятия «самоорганизация» (личностный, деятельностный, технический, акмеологический). Структурно-функциональный состав самоорганизации. Взаимоотношение понятий «самоорганизация», «самоуправление» и «саморегуляция». Проблема связи самоорганизации с учебной деятельностью</b>  <b>Методы диагностики выявления уровня сформированности самоорганизации. Умение работать с документацией: Опросник диагностики стилевых особенностей саморегуляции поведения «ССП-98» В.И. Моросановой и Е.М. Коноз; Опросник «Способность самоуправления», разработанный под руководством Н.М. Пейсахова; Опросник стилей деятельности «СД» П. Хони и А. Мэмфорда (адаптация А.Д. Ишковым и Н.Г. Милорадовой опросника LSQ); «Диагностика особенностей самоорганизации» (ДОС) А.Д. Ишков.</b>  <b>Основные подходы к саморазвитию человека. Саморазвитие человека как становление субъекта жизнедеятельности. Саморазвитие человека как проявления «Я». Барьеры саморазвития.</b>  <b>Предполагаемые результаты:</b>  <b>Знать: основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда. /Лек/</b></p>	1	1	0

1.2	<p>Тема 1. Психология самоорганизации и саморазвития  <b>Основные подходы к определению понятия «самоорганизация» (личностный, деятельностный, технический, акмеологический). Структурно-функциональный состав самоорганизации. Взаимоотношение понятий «самоорганизация», «самоуправление» и «саморегуляция». Проблема связи самоорганизации с учебной деятельностью</b>  <b>Методы диагностики выявления уровня сформированности самоорганизации. Умение работать с документацией: Опросник диагностики стилевых особенностей саморегуляции поведения «ССП-98» В.И. Моросановой и Е.М. Коноз; Опросник «Способность самоуправления», разработанный под руководством Н.М. Пейсахова; Опросник стилей деятельности «СД» П. Хони и А. Мэмфорда (адаптация А.Д. Ишковым и Н.Г. Милорадовой опросника LSQ); «Диагностика особенностей самоорганизации» (ДОС) А.Д. Ишков.</b>  <b>Основные подходы к саморазвитию человека. Саморазвитие человека как становление субъекта жизнедеятельности. Саморазвитие человека как проявления «Я». Барьеры саморазвития.</b>  <b>Предполагаемые результаты:</b>  <b>Уметь: демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории.</b>  <b>Владеть: способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей. /Пр/</b></p>	1	1	0
1.3	<p>Тема 1. Психология самоорганизации и саморазвития  <b>Основные подходы к определению понятия «самоорганизация» (личностный, деятельностный, технический, акмеологический). Структурно-функциональный состав самоорганизации. Взаимоотношение понятий «самоорганизация», «самоуправление» и «саморегуляция». Проблема связи самоорганизации с учебной деятельностью</b>  <b>Методы диагностики выявления уровня сформированности самоорганизации. Умение работать с документацией: Опросник диагностики стилевых особенностей саморегуляции поведения «ССП-98» В.И. Моросановой и Е.М. Коноз; Опросник «Способность самоуправления», разработанный под руководством Н.М. Пейсахова; Опросник стилей деятельности «СД» П. Хони и А. Мэмфорда (адаптация А.Д. Ишковым и Н.Г. Милорадовой опросника LSQ); «Диагностика особенностей самоорганизации» (ДОС) А.Д. Ишков.</b>  <b>Основные подходы к саморазвитию человека. Саморазвитие человека как становление субъекта жизнедеятельности. Саморазвитие человека как проявления «Я». Барьеры саморазвития.</b>  <b>Предполагаемые результаты:</b>  <b>Знать: основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда</b>  <b>Уметь: демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории</b>  <b>Владеть: способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей /Ср/</b></p>	1	24	0
1.4	<p>Тема 2. Основы личностного и профессионального развития человека.  <b>Понятия личностное и профессиональное развитие человека. Стадии профессионального становления личности. О взаимодействии индивидуального, личностного и профессионального в развитии человека. Технологии активизации профессионального самоопределения. Методы активизации профессионального самоопределения. Групповые профориентационные игры. Игровые профориентационные упражнения. Карточные информационно-поисковые методики («профессьянсы»). Игровые карточные методики. Схемы анализа и самоанализа ситуаций самоопределения. Построение личной профессиональной перспективы (ЛПП).</b>  <b>Предполагаемые результаты:</b>  <b>Уметь: демонстрировать умения по построению личной профессиональной перспективы.</b>  <b>Владеть: технологиями активизации профессионального самоопределения. /Пр/</b></p>	1	1	0
1.5	<p>Тема 2. Основы личностного и профессионального развития человека.  <b>Понятия личностное и профессиональное развитие человека. Стадии профессионального становления личности. О взаимодействии индивидуального, личностного и профессионального в развитии человека. Технологии активизации профессионального самоопределения. Методы активизации профессионального самоопределения. Групповые профориентационные игры. Игровые профориентационные упражнения. Карточные информационно-поисковые методики («профессьянсы»). Игровые карточные методики. Схемы анализа и самоанализа ситуаций самоопределения. Построение личной профессиональной перспективы (ЛПП).</b>  <b>Предполагаемые результаты:</b></p>	1	24	0

	<p>Знать: основные принципы личностного и профессионального развития человека.</p> <p>Уметь: демонстрировать умения по построению личной профессиональной перспективы.</p> <p>Владеть: технологиями активизации профессионального самоопределения. /Ср/</p>			
1.1	<p>Тема 3. Психология организации времени и деятельности. Понятие время и его организация. Общая характеристика подходов к исследованию времени. Биоритмологический подход к изучению времени человека. Психофизиологический подход к исследованию времени. Психологический подход к исследованию времени. Проявление личностных особенностей при организации времени. Технологии организации времени и деятельности. Анализ зарубежных подходов к разработке технологий организации времени и деятельности. Анализ подходов к разработке технологий организации времени в России. Характеристика приемов организации времени и деятельности. Методы диагностики организации и управления временем. Тест на восприятие времени «Субъективная минута»; Тест «Персональная концепция времени»; Тест «Персональная компетентность во времени»; Анализ персональной системы управления временем.</p> <p>Предполагаемые результаты: Знать: основные принципы психологии организации времени и деятельности. /Лек/</p>	1	1	0
1.2	<p>Тема 3. Психология организации времени и деятельности. Понятие время и его организация. Общая характеристика подходов к исследованию времени. Биоритмологический подход к изучению времени человека. Психофизиологический подход к исследованию времени. Психологический подход к исследованию времени. Проявление личностных особенностей при организации времени. Технологии организации времени и деятельности. Анализ зарубежных подходов к разработке технологий организации времени и деятельности. Анализ подходов к разработке технологий организации времени в России. Характеристика приемов организации времени и деятельности. Методы диагностики организации и управления временем. Тест на восприятие времени «Субъективная минута»; Тест «Персональная концепция времени»; Тест «Персональная компетентность во времени»; Анализ персональной системы управления временем.</p> <p>Предполагаемые результаты: Уметь: демонстрировать умение применять на практике технологии организации времени и деятельности. Владеть: методами диагностики организации и управления временем. /Пр/</p>	1	1	0
1.3	<p>Тема 3. Психология организации времени и деятельности. Понятие время и его организация. Общая характеристика подходов к исследованию времени. Биоритмологический подход к изучению времени человека. Психофизиологический подход к исследованию времени. Психологический подход к исследованию времени. Проявление личностных особенностей при организации времени. Технологии организации времени и деятельности. Анализ зарубежных подходов к разработке технологий организации времени и деятельности. Анализ подходов к разработке технологий организации времени в России. Характеристика приемов организации времени и деятельности. Методы диагностики организации и управления временем. Тест на восприятие времени «Субъективная минута»; Тест «Персональная концепция времени»; Тест «Персональная компетентность во времени»; Анализ персональной системы управления временем.</p> <p>Предполагаемые результаты: Знать: основные принципы психологии организации времени и деятельности. Уметь: демонстрировать умение применять на практике технологии организации времени и деятельности. Владеть: методами диагностики организации и управления временем. /Ср/</p>	1	24	0
1.4	<p>Тема 4. Саморегуляция профессиональной деятельности. Осознанная саморегуляция как универсальный психологический ресурс личности. Саморегуляция профессиональной деятельности в теории О.А. Конопкина и концепции оперативности Д.А. Ошанина. Индивидуальный стиль саморегуляции и продуктивность деятельности человека. Стилиевые особенности индивидуальной саморегуляции и личностные диспозиции человека. Саморегуляция в учебной и учебно-профессиональной деятельности студента. Осознанная саморегуляция как универсальный психологический ресурс. Методы диагностики и способы развития саморегуляторных ресурсов личности. Методы диагностики для универсального регуляторного ресурса. Методы диагностики для специальных регуляторных ресурсов. Исследования осознанной саморегуляции как ресурса достижения профессиональных целей.</p>	1	1	0

	<p>Исследование регуляторных ресурсов достижения учебных целей.  Предполагаемые результаты:  Уметь: демонстрировать умение саморегуляции в учебной и учебно-профессиональной деятельности.  Владеть: методами диагностики и способами развития саморегуляторных ресурсов личности.</p> <p>/Пр/</p>			
1.5	<p>Тема 4. Саморегуляция профессиональной деятельности.  Осознанная саморегуляция как универсальный психологический ресурс личности. Саморегуляция профессиональной деятельности в теории О.А. Конопкина и концепции оперативности Д.А. Ошанина. Индивидуальный стиль саморегуляции и продуктивность деятельности человека. Стилиевые особенности индивидуальной саморегуляции и личностные диспозиции человека.  Саморегуляция в учебной и учебно-профессиональной деятельности студента.  Осознанная саморегуляция как универсальный психологический ресурс.  Методы диагностики и способы развития саморегуляторных ресурсов личности.  Методы диагностики для специальных регуляторных ресурсов. Исследования осознанной саморегуляции как ресурса достижения профессиональных целей.  Исследование регуляторных ресурсов достижения учебных целей.  Предполагаемые результаты:  Знать: основные принципы саморегуляции профессиональной деятельности.  Уметь: демонстрировать умение саморегуляции в учебной и учебно-профессиональной деятельности.  Владеть: методами диагностики и способами развития саморегуляторных ресурсов личности.</p> <p>/Ср/</p>	1	26	0
1.1	<p>Зачет  Предполагаемые результаты:  Знает основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда.  Умеет демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории.  Владеет способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворять образовательные интересы и потребности. /Зачёт/</p>	1	4	0

#### 4. ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Зачёт: 1 курс

Разработчик программы Сандюк Т.А.



И.о. зав. кафедрой Брагишко Н.П.

