

# АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Специальность/направление подготовки: **16.03.01 Техническая физика**

Специализация/направленность(профиль): **Проектирование и эксплуатация систем холодоснабжения**

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

#### 1.1. Цели:

Цель учебной дисциплины заключается в усвоении обучающимися первичных коммуникативных и управленческих навыков в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы с последующим применением в профессиональной сфере и практических навыков; в получении обучающимися теоретических знаний о природе самоорганизации и содержании ее технологий, а также психологических особенностей выстраивания эффективных взаимодействий и формирования стремления к саморазвитию с последующим применением в профессиональной деятельности; знаний об эффективной личной и деловой коммуникации с последующим применением в профессиональной сфере и формировании практических навыков по организации эффективного взаимодействия с клиентами, партнерами, коллегами в процессе профессиональной деятельности; теоретических знаний, практических умений и навыков в области управления проектами с последующим применением их в профессиональной деятельности; теоретических знаний о становлении и развитии социальной позиции в профессиональной деятельности.

#### 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 смысложизненной 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 по взаимодействию 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	Семестр	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	4	0
1.2	<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>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	4	0
1.3	<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</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	16	0

1.4	<p>Тема 2. Основы личностного и профессионального развития</p> <p>Понятия личностное и профессиональное развитие человека. Стадии профессионального становления личности. О взаимодействии индивидуального, личностного и профессионального в развитии человека. Технологии активизации профессионального самоопределения. Методы активации 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).</p> <p>Знать: основные принципы личностного и профессионального развития человека. /Лек/</p>	1	4	0
1.5	<p>Тема 2. Основы личностного и профессионального развития человека.</p> <p>Понятия личностное и профессиональное развитие человека. Стадии профессионального становления личности. О взаимодействии индивидуального, личностного и профессионального в развитии человека. Технологии активизации профессионального самоопределения. Методы активации 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).</p> <p>Предполагаемые результаты:</p> <p>Уметь: демонстрировать умения по построению личной профессиональной перспективы.</p>	1	4	0
	<p>Владеть: технологиями активизации профессионального самоопределения. /Пр/</p>			
1.6	<p>Тема 2. Основы личностного и профессионального развития человека.</p> <p>Понятия личностное и профессиональное развитие человека. Стадии профессионального становления личности. О взаимодействии индивидуального, личностного и профессионального в развитии человека. Технологии активизации профессионального самоопределения. Методы активации 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).</p> <p>Предполагаемые результаты:</p> <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	20	0
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:</p> <p>Знать: основные принципы психологии организации времени и деятельности. /Лек/</p>	1	4	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. Психологический подход к исследованию времени. Проявление личностных особенностей при организации времени.</p> <p>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.</p> <p>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	4	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. 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.</p> <p>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	18	0
1.4	<p>Тема 4. Саморегуляция профессиональной деятельности.</p> <p>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.</p> <p>Саморегуляция в учебной и учебно-профессиональной деятельности студента. Осознанная саморегуляция как универсальный психологический ресурс.</p> <p>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. Исследование регуляторных ресурсов достижения учебных целей.</p> <p>Предполагаемые результаты: Знать: основные принципы саморегуляции профессиональной деятельности. /Лек/</p>	1	4	0

1.5	<p><b>Тема 4. Саморегуляция профессиональной деятельности.</b>  <b>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.</b>  <b>Саморегуляция в учебной и учебно-профессиональной деятельности студента.</b>  <b>Осознанная саморегуляция как универсальный психологический ресурс.</b>  <b>Методы диагностики и способы развития саморегуляторных ресурсов личности.</b>  <b>Методы диагностики для универсального регуляторного ресурса. Методы диагностики для специальных регуляторных ресурсов. Исследования осознанной саморегуляции как ресурса достижения профессиональных целей.</b>  <b>Исследование регуляторных ресурсов достижения учебных целей.</b>  <b>Предполагаемые результаты:</b>  <b>Уметь: демонстрировать умение саморегуляции в учебной и учебно-профессиональной деятельности.</b>  <b>Владеть: методами диагностики и способами развития саморегуляторных ресурсов личности.</b></p> <p>/Пр/</p>	1	4	0
1.6	<p><b>Тема 4. Саморегуляция профессиональной деятельности.</b>  <b>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.</b>  <b>Саморегуляция в учебной и учебно-профессиональной деятельности студента.</b>  <b>Осознанная саморегуляция как универсальный психологический ресурс.</b>  <b>Методы диагностики и способы развития саморегуляторных ресурсов личности.</b>  <b>Методы диагностики для универсального регуляторного ресурса. Методы диагностики для специальных регуляторных ресурсов. Исследования осознанной саморегуляции как ресурса достижения профессиональных целей.</b>  <b>Исследование регуляторных ресурсов достижения учебных целей.</b>  <b>Предполагаемые результаты:</b>  <b>Знать: основные принципы саморегуляции профессиональной деятельности.</b>  <b>Уметь: демонстрировать умение саморегуляции в учебной и учебно-профессиональной деятельности.</b>  <b>Владеть: методами диагностики и способами развития саморегуляторных ресурсов личности.</b></p> <p>/Ср/</p>	1	22	0
1.1	<p><b>Зачет</b>  <b>Предполагаемые результаты:</b>  <b>Знает основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда.</b>  <b>Умеет демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории.</b>  <b>Владеет способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворять образовательные интересы и потребности. /Зачёт/</b></p>	1	0	0

#### 4. ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Зачёт: 1 семестр

Разработчик программы Сандюк Т.А. 

И.о. зав. кафедрой Братишко Н.П. 