

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Кислова Наталья Николаевна  
Должность: Проректор по УМР и качеству образования  
Дата подписания: 28.04.2016  
Уникальный программный ключ:  
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Самарский государственный социально-педагогический университет»**

**Кафедра педагогики и психологии**

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР и КО,  
председатель УМС СГСПУ  
\_\_\_\_\_ Н.Н. Кислова

## **Основы самоорганизации личности рабочая программа дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой **Педагогики и психологии**

Учебный план Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

С изменениями:  
протокол №8 от 25.03.2016  
протокол №1 от 30.08.2016  
протокол №4 от 30.11.2018

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах: зачеты 5
в том числе:		
аудиторные занятия	28	
самостоятельная работа	44	

### **Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	5(3.1)		Итого	
	УП	РПД	УП	РПД
Вид занятий				
Лекции	10	10	10	10
Практические	18	18	18	18
В том числе инт.	6	6	6	6
Итого ауд.	28	28	28	28
Контактная работа	28	28	28	28
Сам. работа	44	44	44	44
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

*А.Л. Бусыгина, Т.А. Бусыгина*

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Рабочая программа дисциплины

**Основы самоорганизации личности**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

(С ДВУМЯ ПРОФИЛЯМИ ПОДГОТОВКИ) (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 09.02.2016г. №91)

составлена на основании учебного плана:

Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

С изменениями:

протокол №8 от 25.03.2016

протокол №1 от 30.08.2016

протокол №4 от 30.11.2018

утвержденного учёным советом вуза от 29.08.2014 протокол № 1.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Педагогики и психологии**

Протокол от 28.08.2018 г. № 1

Зав. кафедрой Бусыгина А.Л.

Начальник УОП

\_\_\_\_\_ Н.А. Доманина

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

Целью изучения дисциплины является: - освоение методических приемов самоорганизации учебной деятельности студентов вуза; - расширение репертуара дидактических средств; - повышение качества подготовки и проведения аудиторных занятий.

Задачи изучения дисциплины «Основы самоорганизации личности»: - усвоение студентами теоретических вопросов по самоорганизации учебной деятельности; - обобщение приемов и методов познавательной деятельности, их перенос на решение более сложных, но типовых задач; - знание условий для формирования готовности к учебной деятельности, и приемов, повышающих самооценку обучающихся; - понимание сущности мотивации, ее роли для эффективного результата обучения; ознакомление со способами формирования самомотивации и развитие умений организовать собственную учебную деятельность с опорой на мотивационную сферу; - развитие способности к применению имеющихся или вновь добываемых знаний на практике в непривычных условиях для решения разного рода проблем, связанных с учебной деятельностью; - овладение студентами методами самостоятельного мышления и для получения или производства необходимых знаний; - осознание студентами необходимости формирования речевой культуры и активное овладение ими приемами устной и письменной речи; - создание у студентов психологической установки на самостоятельное систематическое пополнение своих знаний и выработку умений ориентироваться в потоке научной и общественной информации при решении новых познавательных задач в процессе обучения; - формирование умений планирования самостоятельной работы и овладение приемами самообучения.

Профильными для данной дисциплины является педагогическая, культурно-просветительская и профессиональная деятельность бакалавров. Дисциплина готовит к решению следующих задач профессиональной деятельности: - изучение возможностей, потребностей, достижений учащихся в области образования и проектирование на основе полученных результатов индивидуальных маршрутов их обучения, воспитания, развития; - организация обучения и воспитания в сфере образования с использованием технологий, соответствующих возрастным особенностям учащихся, и отражающих специфику предметной области; - использование возможностей образовательной среды для обеспечения качества образования, в том числе с использованием информационных технологий; - осуществление профессионального самообразования и личного роста, проектирование дальнейшего образовательного маршрута и профессиональной карьеры. - изучение и формирование потребностей детей и взрослых в культурно-просветительской деятельности; - организация культурного пространства.

Областями профессиональной деятельности бакалавров, на которые ориентирует дисциплина «Основы самоорганизации учебной деятельности», является образование и культура.

Объектами профессиональной деятельности обучающихся, освоивших данную дисциплину, являются (указывается в соответствии с ФГОС ВО): - обучение; - развитие; - просвещение; - образовательные системы.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: ФТД.В

### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Содержание дисциплины базируется на материале:

История

### 2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Подготовка к процедуре защиты и процедура защиты выпускной квалификационной работы

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### ОК-6: способностью к самоорганизации и самообразованию

**Знать:**

содержание технологий повышения личной эффективности в учебной деятельности по трем модулям: информационному, когнитивному и организационному

**Уметь:**

самостоятельно контролировать и оценивать собственную учебную деятельность; -применять организационные, интеллектуальные, коммуникативные, информационные и учебные умения в самоорганизации учебной деятельности, а именно: -свертывать мыслительные операции; -использовать систему способов и приёмов запоминания информации; - использовать приёмы развития свойств внимания; -применить проблемный подход к переработке и анализу поступающей информации; -управлять своим временем, что приведет к осознанию ценности временного ресурса, к его анализу, учёту и технике управления; -работать со списком экзаменационных вопросов; управлять временем и эмоциональным состоянием в экзаменационный период; грамотно вести себя с экзаменатором

**Владеть:**

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

### 3.1 Знать:

содержание технологий повышения личной эффективности в учебной деятельности по трем модулям: информационному, когнитивному и организационному

<b>3.2 Уметь:</b>
самостоятельно контролировать и оценивать собственную учебную деятельность; -применять организационные, интеллектуальные, коммуникативные, информационные и учебные умения в самоорганизации учебной деятельности, а именно: -свертывать мыслительные операции; -использовать систему способов и приёмов запоминания информации; - использовать приёмы развития свойств внимания; -применить проблемный подход к переработке и анализу поступающей информации; -управлять своим временем, что приведет к осознанию ценности временного ресурса, к его анализу, учёту и технике управления; -работать со списком экзаменационных вопросов; управлять временем и эмоциональным состоянием в экзаменационный период; грамотно вести себя с экзаменатором
<b>3.3 Владеть:</b>

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Интеракт.
<b>Раздел 1.</b>				
1.1	Оптимизация работы с литературными источниками /Лек/	5	2	2
1.2	Оптимизация работы с литературными источниками /Пр/	5	2	2
1.3	Оптимизация работы с литературными источниками /Ср/	5	4	0
1.4	Скоростное конспектирование /Пр/	5	2	0
1.5	Скоростное конспектирование /Ср/	5	4	0
1.6	Тезаурусно-дескриптивный и и графический способы предоставления информации /Пр/	5	2	0
1.7	Тезаурусно-дескриптивный и и графический способы предоставления информации /Ср/	5	4	0
<b>Раздел 2.</b>				
2.1	Память и мнемотехники /Лек/	5	2	0
2.2	Память и мнемотехники /Пр/	5	2	2
2.3	Память и мнемотехники /Ср/	5	4	0
2.4	Внимание и приемы его развития /Пр/	5	2	0
2.5	Внимание и приемы его развития /Ср/	5	4	0
2.6	Развитие мышления через проблемный подход к переработке информации /Лек/	5	1	0
2.7	Развитие мышления через проблемный подход к переработке информации /Пр/	5	2	0
2.8	Развитие мышления через проблемный подход к переработке информации /Ср/	5	4	0
<b>Раздел 3.</b>				
3.1	Тайм-менеджмент /Лек/	5	2	0
3.2	Тайм-менеджмент /Пр/	5	2	0
3.3	Тайм-менеджмент /Ср/	5	12	0
<b>Раздел 4.</b>				
4.1	Самомотивация учебной деятельности /Лек/	5	2	0
4.2	Самомотивация учебной деятельности /Пр/	5	2	0
4.3	Самомотивация учебной деятельности /Ср/	5	4	0
4.4	Подготовка к семинарам, зачетам и экзаменам /Лек/	5	1	0
4.5	Подготовка к семинарам, зачетам и экзаменам /Пр/	5	2	0
4.6	Подготовка к семинарам, зачетам и экзаменам /Ср/	5	4	0

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)			
5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)			
№ п/п	Наименование разделов дисциплины, тем	Содержание темы	Вопросы
1.	Оптимизация работы с литературными источниками	Этапы работы с литературными источниками. Интегральный алгоритм обработки текста. Логико-семантический анализ текста. Дифференциальный алгоритм Ключевые слова. Смысловые ряды. Смысл	1. Какие виды чтения развивают периферическое чтение? 2. Назовите основные факторы, затрудняющие быстрое чтение? 3. Почему при традиционном чтении происходит восприятие слов, а не содержания? 4. Почему чтение текста целыми фразами более эффективно для понимания прочитанного? 5. Какими способами можно избавиться от внутреннего проговаривания во время чтения?

		<p>текста.</p> <p>Практикум. Обработка учебных текстов, конспектов лекций посредством интегрального и дифференциального алгоритма чтения.</p>	<p>6. Какие приемы переработки сложного текста вы знаете? Какие считаете самыми необходимыми?</p> <p>7. Для чего нужны пометки на полях книги?</p> <p>8. Какие методики позволят расширить объем внимания и освоить способ вертикального движения глаз по центру страницы?</p> <p>9. Какие задачи решает интегральный алгоритм чтения (ИАЧ)?</p> <p>10. Для чего необходимо обрабатывать текст с помощью Дифференциального алгоритма чтения?</p> <p>11. Можно ли обрабатывать один текст двумя способами?</p>
2.	Скоростное конспектирование	<p>Сущность и роль информации в учебном процессе. Сущность и роль конспектирования в учебном процессе.</p> <p>Способы структурирования учебного материала (составление тезисов, аннотирование).</p> <p>Практикум. Работа с учебными текстами. Организация конспекта. Размещение записи. Использование цвета. Методы и приемы скоростного конспектирования слов и словосочетаний.</p>	<p>1. Как работать с конспектом лекции после ее окончания?</p> <p>2. Как работать с конспектом занятия?</p> <p>3. Как конспектировать лекции, чтобы вести не просто механическую запись, а понимать записанное?</p> <p>4. Каким образом лучше разместить запись на листе?</p> <p>5. С помощью чего вы можете пояснить роль какого-либо места в тексте?</p> <p>6. Как вы можете обозначить важные мысли, содержащиеся в тексте конспекта?</p> <p>7. Если вы будете работать с конспектом, применяя принцип использования цвета по важности, что в итоге у вас будет выделено?</p> <p>8. В каких случаях эффективен прием работы цветом по соответствию?</p>
3.	Тезаурусно-дескриптивный и графический способы предоставления информации	<p>Практикум. Понятие «дескриптора» и «тезауруса».</p> <p>Составление схем, таблиц и опорных конспектов (структурно-логические и рисуночные).</p>	<p>1. Какой способ сворачивания информации является одним из самых эффективных?</p> <p>2. Какие примеры свертывания мыслительных операций вы можете привести из истории развития мышления человечества?</p> <p>3. Как вы понимаете термины «тезаурус» и «дескриптор»?</p> <p>4. Как соотносятся они между собой?</p>
4.	Память и мнемотехники	<p>Память как когнитивный психический процесс. Виды памяти. Законы запоминания. Условия, способствующие запоминанию.</p> <p>Понятие мнемотехники.</p> <p>Практикум. Мнемотехнические (ассоциативные) методы запоминания цифровой и текстовой информации (даты, сложные термины, иностранные слова, тексты). Повторение в мнемотехнике. Схема повторения. Рекомендации по использованию индивидуальных особенностей памяти при работе над учебным материалом.</p>	<p>1. Какими должны быть ассоциации, чтобы запоминание было более эффективным?</p> <p>2. Какой способ запоминания вы примените, чтобы запомнить список слов?</p> <p>3. В чем заключается суть метода Цицерона?</p> <p>4. Чем отличается повторение информации в мнемотехнике от традиционного повторения?</p> <p>5. Какими способами можно запоминать иностранные слова? Приведите примеры</p> <p>6. Если Вам необходимо запомнить информацию, выраженную в цифрах (даты, номера телефонов, коды), какими методами вы воспользуетесь?</p> <p>7. Существует несколько методов запоминания текстов. Какой компонент является основой в этих способах?</p>
5.	Внимание и приемы его развития	<p>Понятие внимания. Способы организации внимания на занятиях. Виды внимания. Свойства внимания. Правила сосредоточенной работы. Привлечение внимания на</p>	<p>1. Какие виды внимания более эффективны для учебной деятельности и усвоения информации?</p> <p>2. Какие правила концентрации вы знаете?</p> <p>3. Приведите примеры упражнений для развития объема, устойчивости, пере-ключаемости, распределения внимания?</p>

		занятия. Практикум. Упражнения по развитию свойств внимания: концентрации, устойчивости, увеличения объема, переключение внимания.	
6.	Развитие мышления через проблемный подход к переработке информации	Понятие проблемного подхода. Вопросы, стимулирующие активную умственную деятельность. Практикум. Создание проблемных ситуаций на занятии. Постановка противоречий. Выявление актуальности и личностной значимости. Поиск междисциплинарных связей.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Какой психический процесс необходимо развивать у школьников и студентов в процессе обучения в первую очередь?</li> <li>2. По какому критерию можно определить уровень развития мышления?</li> <li>3. Почему становление связей между нейронами имеет гораздо большее значение для развития интеллекта, чем количество нейронов в мозгу?</li> <li>4. Знания по определенной дисциплине можно получать от педагога на занятиях, а можно добывать самостоятельно. Какой способ будет более полезным для обучающегося?</li> <li>5. Какой подход необходимо положить в основу работы учеников и педагогов, чтобы развивать мышление и самостоятельную познавательную активность школьников, студентов?</li> <li>6. Какие возможности открывает проблемный подход к переработке информации?</li> <li>7. В чем заключается проблемный подход к переработке информации?</li> <li>8. Какие вопросы стимулируют активную умственную деятельность? Приведите примеры по каждому типу вопросов.</li> </ol>
7.	Тайм-менеджмент «по-студенчески»	Понятие «управления временем». Поглотители времени. Принципы управления временем. Постановка краткосрочных и долгосрочных целей. Практикум. Ведение хронометража времени. Анализ и учет времени распределения времени. Выявление резервов времени. Эффективное использование «скрытого времени». Структурирование времени. Правила постановки целей. Техники управления временем. Декларация о личной жизненной миссии.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. В чем состоит главная причина дефицита времени?</li> <li>2. Каким способом можно производить анализ времени?</li> <li>3. Назовите причины неэффективно растрачиваемого времени и основных поглотителей времени?</li> <li>4. Какой фактор является залогом эффективного распределения времени?</li> <li>5. Какие правила постановки целей Вы знаете?</li> <li>6. Можно ли совмещать несколько видов деятельности с целью экономии времени. Приведите примеры.</li> <li>7. Как эффективно распределить время, чтобы за короткий срок и написать курсовую работу, и подготовиться к зачетам, чтобы успеть выполнить все задания в срок? Составьте примерный план распределения времени.</li> </ol>
8.	Подготовка к семинарам, зачетам и экзаменам	Организационные основы подготовки к семинарам, зачетам и экзаменам. Практикум 1. Работа со списком экзаменационных вопросов. Правила повторения материала. Управление временем в экзаменационный период. Практикум 2. Предэкзаменационный авторитет студента как средство воздействия на экзаменатора. Фразы, помогающие излагать содержание билета.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Как лучше подготовиться к семинару? Назовите основные условия.</li> <li>2. Почему к экзаменам предпочтительнее готовиться в одном и том же помещении и рабочем месте?</li> <li>3. Назовите основные правила повторения экзаменационного материала? Какие вы обычно выполняете?</li> <li>4. Как вы считаете, для чего нужно писать шпаргалки?</li> <li>5. Что входит в набор для сдачи зачетов и экзаменов?</li> <li>6. Распишите свой режим дня во время подготовки к экзаменам. Подсчитайте, сколько времени вы расходуете на работу, а сколько на перерывы?</li> <li>7. Что оценивает экзаменатор?</li> <li>8. Какие позитивные и негативные средства воздействия на экзаменатора вы знаете?</li> <li>9. Какая манера поведения обеспечит успех при сдаче</li> </ol>

		Правила грамотного поведения с экзаменатором. Практикум 3. Техники саморегуляции психоэмоционального состояния перед сдачей экзамена.	зачета, экзамена? Какие приемы эффективного взаимодействия с экзаменатором вы знаете? 10. Какие методы релаксации Вы можете использовать в ситуации тревоги, волнения?
9.	Самомотивация учебной деятельности	Понятие самомотивации. Причины учебной демотивации. «Учебная лень»  Практикум 1. Приемы и способы самомотивации. Рефрейминг. Идентификация с авторитетной личностью. Личностный смысл. Правила позитивного самоотношения. Практикум 2. Техники и приемы, направленные на проработку основных причин учебной демотивации и лени.	1. Как Вы понимаете термин «самомотивация»? 2. Какие приемы помогают переформулировать негативное убеждение? 3. Представьте, что Вы плохо сдали экзамен и это Вас расстроило. а) Какие действия можно предпринять, чтобы снизить стресс от ситуации? б) Какие приемы самомотивации нужно применить, чтобы заново хорошо подготовиться? 4. Представьте, что Вам читают очень скучную лекцию. Что полезного Вам может дать эта ситуация? 5. Какие приемы работы с ленью Вы можете назвать? 6. Какие приемы работы с ленью Вы можете сами применить на практике?

### 5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

Содержание самостоятельной работы студентов по темам дисциплины

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов	Продукты деятельности
	Оптимизация работы с литературными источниками	Подготовка конспектов к практическому занятию (2 конспекта) Написание реферата Выполнение домашней контрольной работы	Конспекты Рефераты Контрольные работы
2.	Скоростное конспектирование	Подготовка конспектов к практическому занятию (2 конспекта) Написание реферата Выполнение домашней контрольной работы	Конспекты Рефераты Контрольные работы
3.	Тезаурусно-дескриптивный и графический способы предоставления информации	Подготовка графических конспектов к практическому занятию (2 конспекта) Написание реферата Выполнение домашней контрольной работы	Конспекты Рефераты Контрольные работы
4.	Память и мнемотехники	Подготовка конспектов к практическому занятию (2 конспекта) Написание реферата Выполнение домашней контрольной работы	Конспекты Рефераты Контрольные работы
5.	Внимание и приемы его развития	Подготовка конспектов к практическому занятию (2 конспекта) Написание реферата	Конспекты Рефераты
6.	Развитие мышления через проблемный подход к переработке информации	Подготовка конспектов к практическому занятию (2 конспекта) Написание реферата	Конспекты Рефераты
7.	Тайм-менеджмент для студентов	Подготовка конспектов к практическому занятию (2 конспекта) Написание реферата Выполнение домашней контрольной работы	Конспекты Рефераты Контрольные работы
8.	Подготовка к семинарам, зачетам и экзаменам	Подготовка конспектов к практическому занятию (2 конспекта) Написание реферата	Конспекты Рефераты
9.	Самомотивация учебной деятельности	Подготовка конспектов к практическому занятию (2 конспекта) Написание реферата Выполнение домашней контрольной работы	Конспекты Рефераты Контрольные работы

Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор студента

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов	Продукты деятельности
1.	Оптимизация работы с литературными источниками	Поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по проблеме	Анализ литературных и (или) электронных источников по заданной проблеме
2.	Скоростное конспектирование	Презентация по заданной теме (разделу) Выполнение домашней контрольной работы	Презентация Контрольная работа
3.	Тезаурусно-дескриптивный и графический способы предоставления информации	Презентация по заданной теме (разделу) Выполнение домашней контрольной работы	Презентация Контрольная работа
4.	Память и мнемотехники	Поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по проблеме Выполнение домашней контрольной работы	Анализ литературных и (или) электронных источников по заданной проблеме Контрольная работа
5.	Внимание и приемы его развития	Поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по проблеме Выполнение домашней контрольной работы	Анализ литературных и (или) электронных источников по заданной проблеме
6.	Развитие мышления через проблемный подход к переработке информации	Презентация по заданной теме (разделу) Выполнение домашней контрольной работы	Анализ литературных и (или) электронных источников по заданной проблеме
7.	Тайм-менеджмент для студентов	Поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по проблеме Выполнение домашней контрольной работы	Анализ литературных и (или) электронных источников по заданной проблеме Контрольная работа
8.	Подготовка к семинарам, зачетам и экзаменам	Поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по проблеме Выполнение домашней контрольной работы	Анализ литературных и (или) электронных источников по заданной проблеме
9.	Самомотивация учебной деятельности	Презентация по заданной теме (разделу) Выполнение домашней контрольной работы	Анализ литературных и (или) электронных источников по заданной проблеме Контрольная работа

### 5.3.Образовательные технологии

При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технологии групповой дискуссии, интерактивные технологии, технология проблемного обучения, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения, технология развития критического мышления.

### 5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация

Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Т.И. Ахмедова, Е.Э. Грибанская, В.Н. Еремин	Организация учебной деятельности студентов : учебно-методическое пособие : <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=140471">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=140471</a>	Москва : Российская академия правосудия, 2011
Л1.2	под ред. В.Н. Парахиной	Самоменеджмент: учебное пособие <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=233957">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=233957</a>	Москва : Директ-Медиа, 2014



Л1.3	А.В. Сухих, Н.И. Корытченкова	Психология познавательных процессов: память и внимание; восприятие и мышление. В двух частях : учебное пособие : <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=232746">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=232746</a>	Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2010. ,
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Останкина Е.	Основы психической саморегуляции : учебное пособие <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=434835">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=434835</a>	Череповец : Издательство ЧГУ, 2013
Л2.2	Белоусова А. К. , Пищик В. И.	Стиль мышления: учебное пособие <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=240963&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=240963&amp;sr=1</a>	Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2011,
Л2.3	Л.Л. Гурова	Психология мышления: учебное пособие <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=233351">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=233351</a>	Москва : ПЕР СЭ, , 2005
Л2.4	В.М. Пивоев	Философия и методология науки : учебное пособие <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210652">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210652</a>	Москва : Директ-Медиа, 2014
Л2.5	Редактор: Журавлев А.Л., Ушакова Т.Н.	Интеллект, творчество и формирование личности в современном обществе <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=87643">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=87643</a>	Москва: Институт психологии РАН, 2010
Л2.6	Прохоров А. О.	Саморегуляция психических состояний : феноменология, механизмы, закономерности <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86332">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86332</a>	Москва: ПЕР СЭ, 2005
<b>6.2 Перечень программного обеспечения</b>			
- Acrobat Reader DC			
- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite			
- GIMP			
- Microsoft Office 2016 Professional Plus (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher)			
- Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month) (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher, Skype for Business, OneDrive, SharePoint Online)			
- Microsoft Windows 10 Education			
- Microsoft Windows 7/8.1 Professional			
- XnView			
- Архиватор 7-Zip			
- Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»			
<b>6.3 Перечень информационных справочных систем</b>			
- Информационно-образовательная программа «Росметод»			
- СПС «ГАРАНТ-Аналитик»			
- СПС «Консультант-Плюс»			
- Elsevier (база данных «Freedom Collection» и коллекции электронных книг «Freedom Collection eBook collection», национальная подписка на полнотекстовые ресурсы)			
- SCOPUS издательства Elsevier			
- SpringerNature (национальная подписка на полнотекстовые ресурсы)			
- База данных международных индексов научного цитирования Web of Science			
- БД «Polpred.com. Обзор СМИ»			
- УИС РОССИЯ			
- ЭБС «E-LIBRARY.RU»			
- ЭБС «ЛАНЬ»			
- ЭБС «РУКОНТ» (Контекстум)			
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»			
- ЭБС «ЮРАЙТ» (Коллекция Легендарные книги)			

**7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

7.1	Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: ПК-4шт., Принтер-1шт., Телефон-1шт., Письменный стол-4 шт., Парта-2 шт.
7.2	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитория. Оснащенность: Комплект учебной мебели, меловая доска, ноутбук, переносное проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран на треноге), портативное звукоусиливающее оборудование.

**8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

8.1. Методические рекомендации для студентов по организации изучения дисциплины.

Использование информации, представленной в учебно-методических пособиях и рекомендациях преподавателей кафедры педагогики и психологии. В данных пособиях указана тематика лекционных и семинарских занятий, примерные темы докладов и рефератов, рекомендуемая литература, вопросы к зачету.

8.2. Методические рекомендации для преподавателей по организации изучения дисциплины.

Использование информации, представленной в учебно-методических пособиях и рекомендациях преподавателей кафедры педагогики и психологии. В данных пособиях указана тематика лекционных и семинарских занятий, примерные темы докладов и рефератов, рекомендуемая литература, вопросы к зачету.

## Балльно-рейтинговая система по дисциплине «Основы самоорганизации личности»

Основы самоорганизации личности						
Вид контроля	Вид учебной работы студента, форма отчетности или контроля	Кол-во баллов	Критерии оценки	За семестр (балл)	Тема для изучения	Сроки выполнения
<b>Аудиторная работа</b>						
Текущий контроль	Ведение конспекта лекций и работа с ним	0,5-1	0,5 балла – конспект лекций соответствует теме и отражает основные положения, сообщенные лектором, структурирован. 1 балл - конспект лекции соответствует теме и отражает основные положения, сообщенные лектором, написан разборчиво, структурирован, содержит, почерпнутые студентом из других источников.	8	Тема 1. Оптимизация работы с литературными источниками. Авторское редактирование (обработка текста). Тема 2. Скоростное конспектирование. Тезаурусно-дескрипторный и графический способы представления информации. Тема 3. Развитие памяти. Приемы мнемотехники. Тема 4. Внимание и приемы его развития. Тема 5. Развитие мышления через проблемный подход к переработке информации. Тема 6. Тайм-менеджмент Тема 7. Самомотивация учебной деятельности. Тема 8. Подготовка к семинарам, зачетам и экзаменам. Саморегуляция.	1-17 неделю
	Посещение лекций	1-5		5		
	Посещение семинарских занятий	1-8		8		
	Ответы на вопросы на практическом занятии	1-4	1 балл – присутствие на практическом занятии, реплики, замечания по обсуждаемым вопросам; 2 балла – содержательный ответ на один из вопросов занятия; 3 балла – содержательный и глубокий ответ на два – три обсуждаемых вопроса; 4 балла – глубокие и содержательные ответы (дополнения) по всем обсуждаемым проблемам.	24	Тема 3. Развитие памяти. Приемы мнемотехники. Тема 4. Внимание и приемы его развития. Тема 5. Развитие мышления через проблемный подход к переработке информации. Тема 6. Тайм-менеджмент. Постановка целей. Тема 7. Самомотивация учебной деятельности. Тема 8. Подготовка к семинарам, зачетам и экзаменам. Саморегуляция.	3-17 неделя
			<b>ВСЕГО:</b>	36		
Текущий контроль	<b>Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)</b>					
	Подготовка конспектов к практическому занятию (1)	3-5	3 балла - конспект соответствует теме и отражает основные положения, раскрыта тема, структурирован. 4 балла - конспект соответствует теме, структурирован, цель, сформулированная в конспекте, достигнута, представлено современное видение проблемы; конспект подготовлен самостоятельно, продемонстрировано свободное владение материалом.	(при контроле качества их содержания и оформления) 5	Тема 2. Скоростное конспектирование. Тезаурусно-дескрипторный и графический способы представления информации.	1-12 неделю

			5 баллов –конспект соответствует всем требованиям.Также сопровождается рисуночным опорным конспектом.			
Выполнение домашней контрольной работы	5-10	5 баллов - контрольная работа выполнена с пробелами и незначительными ошибками. 8 баллов - контрольная работа выполнена в соответствии с предложенными заданиями с 1 ошибкой. 10 баллов - контрольная работа выполнена в соответствии с предложенными заданиями в полном объеме	10	Тема 1. Скоростное конспектирование. Тезаурусно-дескрипторный и графический способы представления информации	6-12 неделя	
	10-15	10 баллов - контрольная работа выполнена с пробелами и незначительными ошибками. 13 баллов - контрольная работа выполнена в соответствии с предложенными заданиями с 1 ошибкой. 15 баллов - контрольная работа выполнена в соответствии с предложенными заданиями в полном объеме.	15	Запоминание словесной и цифровой информации. Запоминание текстов.		
	10-20	10 баллов - контрольная работа выполнена фрагментарно. 12 баллов - контрольная работа выполнена с пробелами и незначительными ошибками 17 баллов - контрольная работа выполнена в соответствии с предложенными заданиями с 1 ошибкой. 20 баллов - контрольная работа выполнена в соответствии с предложенными заданиями в полном объеме.	20	Тема 3. Тайм-менеджмент. Хронометраж. Постановка целей.		
	5-10	5 баллов - контрольная работа выполнена с пробелами и незначительными ошибками.	10	Тема 4. Приемы самомотивации.		

			8 баллов - контрольная работа выполнена в соответствии с предложенными заданиями с 1ошибкой. 10 баллов - контрольная работа выполнена в соответствии с предложенными заданиями в полном объеме.			
			ВСЕГО	55		
Самостоятельная работа (специальные на выбор студента)						
Текущий контроль	Поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по проблеме	1-3	1 балла - поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по проблеме соответствует теме, структурирован. 2 балла - поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по проблеме соответствует теме, источники не только из основной, но и дополнительной литературы. 3 балла - поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по проблеме соответствует теме, выполнено самостоятельно, структурировано по годам, источники не только из основной, но и дополнительной литературы.	9	Тема 2. Развитие памяти. Приемы мнемотехники. Тема 3. Тайм-менеджмент. Хронометраж. Постановка целей. Тема 4.Самомотивация учебной деятельности.	установ л. индивидуальн о
			ВСЕГО	12		
Всего до ПА:				100		
Промежуточная аттестация	Экзамен выставляется по итогам промежуточного контроля (ТК+КМ)	15 (для неатт. студ.)	5 баллов - (3) заслуживает студент, обнаруживший знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, не отличавшийся активностью на практических занятиях, самостоятельно выполнивший основные предусмотренные программой задания, однако допустивший погрешности при их выполнении и в ответе на экзамене, но обладающий необходимыми знаниями для устранения под руководством преподавателя наиболее существенных погрешностей.	15	См. вопросы к экзамену в рабочей программе дисциплины	4-6 недели

		<p>10 баллов - (4) заслуживает студент, обнаруживший достаточно полное знание учебно-программного материала, не допускающий в ответе существенных неточностей, самостоятельно выполнивший все предусмотренные программой задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную программой, активно работавший на практических, семинарских, лабораторных занятиях, показавший систематический характер знаний по дисциплине, достаточный для дальнейшей учебы, а также способность к их самостоятельному пополнению.</p> <p>15 баллов - (5) заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного программного материала, самостоятельно выполнивший все предусмотренные программой задания, глубоко усвоивший основную и дополнительную литературу, рекомендованную программой, активно работавший на практических, семинарских, лабораторных занятиях, разбирающийся в основных научных концепциях по изучаемой дисциплине, проявивший творческие способности и научный подход в понимании и изложении учебного программного материала, ответ отличается богатством и точностью использованных терминов, материал излагается последовательно и логично.</p>		
		Всего	100	