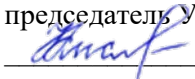


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Кислова Наталья Николаевна  
Должность: Проректор по УМР и качеству образования  
Дата подписания: 01.06.2019 10:11:34  
Уникальный программный ключ:  
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

**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 ЕГФ-619ЭПо(4г)АБ  
Экология и природопользование  
Квалификация **бакалавр**  
Форма обучения **очная**  
Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72  
в том числе:  
аудиторные занятия 28  
самостоятельная работа 44

Виды контроля в семестрах:  
зачеты 5

### 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 05.03.06 ЭКОЛОГИЯ И ПРИРОДОПОЛЬЗОВАНИЕ (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 11.08.2016г. №998)

составлена на основании учебного плана:

Экология и природопользование

утвержденного учёным советом вуза от 31.08.2018 протокол № 1.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Педагогики и психологии**

Протокол от 28.08.2018г. № 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: 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.

Область профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает: проектные, изыскательские, научно-исследовательские, производственные, маркетинговые, консалтинговые, экономические, юридические, обучающие, экспертные отделы, департаменты, бюро, центры, фирмы, компании, институты, занимающиеся охраной окружающей среды; федеральные органы исполнительной власти, органы государственной власти субъектов Российской Федерации;

федеральные государственные органы и органы государственной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющие государственное управление в сфере охраны природы и управления природопользованием; службы по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды, по экологической безопасности и экологической политике, службы системы мониторинга окружающей среды, экологические службы отраслей и органы местного самоуправления, службы очистных сооружений, химико-аналитические лаборатории, фермерские хозяйства, органы системы охраняемых природных территорий разного уровня и подчинения и управления природопользованием; природоохранные подразделения производственных предприятий;

научно-исследовательские организации; образовательные организации, осуществляющие образовательную деятельность; средства массовой информации; общественные организации и фонды; представительства зарубежных организаций.

Объектами профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, являются: природные, антропогенные, природно-хозяйственные, эколого-экономические, инженерно-экологические, производственные, социальные, общественные территориальные системы и структуры на глобальном, национальном, региональном и локальном уровнях; государственное планирование, контроль, мониторинг, экспертиза экологических составляющих всех форм хозяйственной деятельности; предприятия по производству рекультивационных работ и работ по созданию культурных ландшафтов и охране земель сельскохозяйственных поселений, рекреационные системы, агроландшафты; техногенные объекты в окружающей среде;

средства и способы, используемые для уменьшения выбросов в окружающую среду; процесс создания нормативно-организационной документации в области рационального природопользования, экологической безопасности, проведения мероприятий по защите окружающей среды от негативных воздействий, рациональное природопользование; образование, просвещение и здоровье населения, демографические процессы, программы устойчивого развития на всех уровнях.

## 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-7: 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**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
содержание технологий повышения личной эффективности в учебной деятельности по трем модулям: информационному, когнитивному и организационному.	
<b>3.2</b>	<b>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</b>	<b>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	2
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	0
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	сЭтапы работы с литературными источниками. Интегральный	с1. Какие виды чтения развивают периферическое чтение? 2. Назовите основные факторы, затрудняющие быстрое чтение? алгоритм

обработки текста. Логико-3. Почему при традиционном чтении происходит семантический анализ текста. восприятие слов, а не содержания?

Дифференциальный алгоритм Ключевые слова. для понимания прочитанного? 4. Почему чтение текста целыми фразами более эффективно?

Смысловые ряды. Смысл5. Какими способами можно избавиться от внутреннего проговаривания во время чтения?

Практикум. Обработка6. Какие приемы переработки сложного текста вы знаете? учебных текстов, конспектовКакие считаете самыми необходимыми?

лекций посредством7. Для чего нужны пометки на полях книги?

интегрального и8. Какие методики позволят расширить объем внимания и освоить способ вертикального движения глаз по центру дифференциального алгоритма чтения? страницы?

9. Какие задачи решает интегральный алгоритм чтения (ИАЧ)?

10. Для чего необходимо обрабатывать текст с помощью Дифференциального алгоритма чтения?

11. Можно ли обрабатывать один текст двумя способами?

2. Скоростное конспектирование

Сущность и роль1. Как работать с конспектом лекции после ее окончания? информации в учебном2. Как работать с конспектом занятия? процессе. Сущность и роль3. Как конспектировать лекции, чтобы вести не просто конспектирования в учебном механическую запись, а понимать записанное? процессе. 4. Каким образом лучше разместить запись на листе?

Способы структурирования5. С помощью чего вы можете пояснить роль какого-либо учебного материала места в тексте?

(составление тезисов6. Как вы можете обозначить важные мысли, содержащиеся в аннотирование). тексте конспекта?

Практикум. Работа 7. Если вы будете работать с конспектом, применяя принцип учебными текстами. использования цвета по важности, что в итоге у вас будет Организация конспекта. выделено?

Размещение записи8. В каких случаях эффективен прием работы цветом по Использованию цвета. соответствию?

Методы и приемы скоростного конспектирования слов и словосочетаний.

3. Тезаурусно-дескриптивный иПрактикум.Понятие графический способы«дескриптора» и предоставления информации«тезауруса».

Составление схем, таблиц и опорных конспектов 1. Какой способ сворачивания информации является эффективным? (структурно-логические и 2. Какие примеры свертывания мыслительных операций вы можете привести из истории развития мышления рисуночные). 3. Как вы понимаете термины «тезаурус» и «дескриптор»? 4. Как соотносятся они между собой?

4. Память и мнемотехники

Память как когнитивный психический процесс. Виды 1. Какими должны быть ассоциации, чтобы запоминание было более эффективным? памяти. Законы запоминания. 2. Какой способ запоминания вы примените, чтобы запомнить список слов? Условия, способствующие запоминанию. 3. В чем заключается суть метода Цицерона? Понятие мнемотехники. 4. Чем отличается повторение информации в мнемотехнике от традиционного повторения?

Практикум. Мнемотехнические (ассоциативные) методы 5. Какими способами можно запоминать иностранные слова? Приведите примеры запоминания цифровой и 6. Если Вам необходимо запомнить информацию, выраженную в цифрах (даты, номера телефонов, коды), какими методами вы воспользуетесь? текстовой информации (даты, сложные термины, иностранные слова, тексты). 7. Существует несколько методов запоминания текстов. Какой компонент является основой в этих способах? Повторение в мнемотехнике. Схема повторения.

Рекомендации по использованию индивидуальных особенностей памяти при работе над учебным материалом.

5. Внимание и приемы его развития

Понятие внимания. Способы1. Какие виды внимания более эффективны для учебной организации внимания надежности и усвоения информации? занятий. Виды внимания. 2. Какие правила концентрации вы знаете? Свойства внимания. 3. Приведите примеры упражнений для развития объема, Правил сосредоточеннойустойчивости, пере-ключаемости, распределения внимания? работы. Привлечение внимания на

занятии.

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, активную деятельность. Практикум. Создание ситуаций на занятии. Постановка противоречий. Выявление актуальности и личностной значимости. Поиск междисциплинарных связей.
1. Какой психический процесс необходимо развивать у школьников и студентов в процессе обучения в первую очередь?
2. По какому критерию можно определить уровень развития мышления?
3. Почему становление связей между нейронами имеет гораздо большее значение для развития интеллекта, чем количество нейронов в мозгу?
4. Знания по определенной дисциплине можно получать от педагога на занятиях, а можно добывать самостоятельно. Какой способ будет более полезным для обучающегося?
5. Какой подход необходимо положить в основу работы учеников и педагогов, чтобы развивать мышление и самостоятельную познавательную активность школьников, студентов?
6. Какие возможности открывает проблемный подход к переработке информации?
7. В чем заключается проблемный подход к переработке информации?
8. Какие вопросы стимулируют активную умственную деятельность? Приведите примеры по каждому типу вопросов.
7. Тайм-менеджмент студентски»
- «по-Понятие «управления временем». Понятие 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.
1. В чем состоит главная причина дефицита времени?
2. Каким способом можно производить анализ времени?
3. Назовите причины неэффективно растрчиваемого времени и основных поглотителей времени?
4. Какой фактор является залогом эффективного распределения времени?
5. Какие правила постановки целей Вы знаете?
6. Можно ли совмещать несколько видов деятельности с целью экономии времени. Приведите примеры.
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.
8. Подготовка к семинарам, зачетам и экзаменам
- Организационные основы подготовки к семинарам, зачетам и экзаменам.
1. Как лучше подготовиться к семинару? Назовите основные условия.
2. Почему к экзаменам предпочтительнее готовиться в одном помещении и рабочем месте?
3. Назовите основные правила повторения экзаменационного материала? Какие вы обычно выполняете?
4. Как вы считаете, для чего нужно писать шпаргалки?
5. Что входит в набор для сдачи зачетов и экзаменов?
6. Распишите свой режим дня во время подготовки к экзаменам. Подсчитайте, сколько времени вы расходуете на работу, а сколько на перемены?
7. Что оценивает экзаменатор? Какое средство воздействия на экзаменатора. Фразы, помогающие излагать содержание билета. Правила зачета, грамотного поведения взаимодействия с экзаменатором вы знаете?
8. Какие позитивные и негативные средства воздействия на экзаменатора. Фразы, помогающие излагать содержание билета. Правила зачета, грамотного поведения взаимодействия с экзаменатором вы знаете?
9. Какие методы релаксации Вы можете использовать в ситуации тревоги, волнения?
3. Техники саморегуляции психоэмоционального состояния перед сдачей экзамена.
9. Самомотивация деятельности
- Понятие самомотивации. Причины учебной деятельности.
1. Как Вы понимаете термин «самомотивация»?
2. Какие приемы помогают переформулировать

демотивации. негативное убеждение?  
«Учебная лень» 3. Представьте, что Вы плохо сдали экзамен и это Вас расстроило.

Практикум 1. Приемы и а) Какие действия можно предпринять, чтобы снизить способы самомотивации. стресс от ситуации?  
Рефрейминг. Идентификация б) Какие приемы самомотивации нужно применить, чтобы с авторитетной личностью. заново хорошо подготовиться?  
Личностный смысл. Правила 4. Представьте, что Вам читают очень скучную лекцию. позитивного самоотношения. Что полезного Вам может дать эта ситуация?  
Практикум 2. Техники и 5. Какие приемы работы с ленью Вы можете назвать? приемы, направленные на б. Какие приемы работы с ленью Вы можете сами проработку основных причин применить на прак-тике?  
учебной демотивации и лени.

## 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 литературными источниками	сПодготовка 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-deskриптивный графический способ предоставления информации	иПодготовка 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 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 литературными источниками	сПоиск (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-deskриптивный графический способ предоставления информации	иПрезентация 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	кПрезентация по заданной теме (разделу) Выполнение домашней контрольной работы	Анализ литературных и (или) электронных источников по

переработке информации

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.	Самотивация 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. ,

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	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

### 6.2 Перечень программного обеспечения

- 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., Парты-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	(при контроле качества их содержания и оформления)	Тема 2. Скоростное конспектирование. Тезаурусно-дескрипторный и графический способы представления информации.	1-12 неделю

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

			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.	устанавл. индивидуально
			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 объёме, 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. 10 баллов - (4) заслуживает студент, обнаруживший достаточно полное знание учебно-программного материала, не допускающий в ответе существенных неточностей,	15	См. вопросы к экзамену в рабочей программе дисциплины	4-6 неделя

			<p>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		