|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | Приложение к ОПОП по направлению подготовки 42.03.02 Журналистика (высшее образование - бакалавриат), Направленность (профиль) программы «Средства массовой информации в сфере мультимедиа, печати, теле- и радиовещания», утв. приказом ректора ОмГА от 28.03.2022 №28. | | | |
| Частное учреждение образовательная организация высшего образования  «Омская гуманитарная академия» | | | | | | | | |
| Кафедра "Педагогики, психологии и социальной работы" | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | УТВЕРЖДАЮ | |
|  |  |  |  |  |  |  | Ректор, д.фил.н., профессор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Э. Еремеев | |
|  |  |  |  |  |  |  | 28.03.2022 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ | | | | | | | | |
|  |  |  | Основы самоорганизации и самообразования студента  Б1.О.01.05 | | | | |  |
| по программе бакалавриата | | | | | | | | |
|  | Направление подготовки: 42.03.02 Журналистика (высшее образование - бакалавриат)  Направленность (профиль) программы: «Средства массовой информации в сфере мультимедиа, печати, теле- и радиовещания»  Области профессиональной деятельности и (или) сферы профессиональной деятельности. | | | | | | | |
| Области профессиональной деятельности. 11.СРЕДСТВА МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ, ИЗДАТЕЛЬСТВО И ПОЛИГРАФИЯ. | | | | | | | | |
| *Профессиональные стандарты:* | | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** | | СРЕДСТВА МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ, ИЗДАТЕЛЬСТВО И ПОЛИГРАФИЯ | | | | | | |
| **11.003** | | КОРРЕСПОНДЕНТ СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ | | | | | | |
| **11.004** | | ВЕДУЩИЙ ТЕЛЕВИЗИОННОЙ ПРОГРАММЫ | | | | | | |
| **11.006** | | РЕДАКТОР СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ | | | | | | |
| **11.009** | | РЕЖИССЕР СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ | | | | | | |
| **11.010** | | ФОТОГРАФ | | | | | | |
| **11.013** | | ГРАФИЧЕСКИЙ ДИЗАЙНЕР | | | | | | |
| *Типы задач профессиональной деятельности:* | | | | | | авторский, редакторский | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Для обучающихся:** | | | | | | | | |
| очной формы обучения 2022 года набора  на 2022-2023 учебный год  Омск, 2022 | | | | | | | | |

|  |
| --- |
| Составитель:  д.пед.н., доцент Савченко Т.В  Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Педагогики, психологии и социальной работы»  Протокол от 25.03.2022 г. №8 |
| Зав. кафедрой, доцент, д.п.н. Лопанова Е.В. |

|  |
| --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ** |
|  |
| 1 Наименование дисциплины  2 Формируемые у обучающегося компетенции и запланированные результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций  3 Указание места дисциплины в структуре образовательной программы  4 Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся  5 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий  6 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине  7 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины  8 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины  9 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины  10 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем  11 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине  12 Фонд оценочных средств (Приложения 1-5) |

|  |
| --- |
| ***Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с:*** |
| - Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;  - Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 42.03.02 Журналистика, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 08.06.2017 г. № 524 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 42.03.02 Журналистика» (далее - ФГОС ВО, Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования);  - Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 06.04.2021 № 245 (зарегистрирован Минюстом России 13.08.2021, регистрационный № 64644, (далее - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования).  Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с локальными нормативными актами ЧУОО ВО «Омская гуманитарная академия» (далее – Академия; ОмГА):  - «Положением о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам магистратуры», одобренным на заседании Ученого совета от 28.02.2022 (протокол заседания № 7), Студенческого совета ОмГА от 28.02.2022 (протокол заседания № 8), утвержденным приказом ректора от 28.02.2022 № 23;  - «Положением о порядке разработки и утверждения образовательных программ», одобренным на заседании Ученого совета от 28.02.2022 (протокол заседания № 7), Студенческого совета ОмГА от 28.02.2022 (протокол заседания № 8), утвержденным приказом ректора от 28.02.2022 № 23;  - «Положением о практической подготовке обучающихся», одобренным на заседании Ученого совета от 28.09.2020 (протокол заседания №2), Студенческого совета ОмГА от 28.09.2020 (протокол заседания №2);  - «Положением об обучении по индивидуальному учебному плану, в том числе, ускоренном обучении, студентов, осваивающих основные профессиональные образовательные программы высшего образования - программы бакалавриата, магистратуры», одобренным на заседании Ученого совета от 28.02.2022 (протокол заседания № 7), Студенческого совета ОмГА от 28.02.2022 (протокол заседания № 8), утвержденным приказом ректора от 28.02.2022 № 23;  - «Положением о порядке разработки и утверждения адаптированных образовательных программ высшего образования – программ бакалавриата, программам магистратуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов», одобренным на заседании Ученого совета от 28.02.2022 (протокол заседания № 7), Студенческого совета ОмГА от 28.02.2022 (протокол заседания № 8), утвержденным приказом ректора от 28.02.2022 № 23;  - учебным планом по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 42.03.02 Журналистика направленность (профиль) программы: «Средства массовой информации в сфере мультимедиа, печати, теле- и радиовещания»; форма обучения – очная на 2022/2023 учебный год, утвержденным приказом ректора от 28.03.2022 №28;  Возможность внесения изменений и дополнений в разработанную Академией образовательную программу в части рабочей программы дисциплины «Основы самоорганизации и самообразования студента» в течение 2022/2023 учебного года:  при реализации образовательной организацией основной профессиональной образовательной программы высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 42.03.02 Журналистика; очная форма обучения в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в сфере образования, Уставом Академии, локальными нормативными актами образовательной организации при согласовании со всеми участниками образовательного процесса. |

|  |
| --- |
| **1. Наименование дисциплины: Б1.О.01.05 «Основы самоорганизации и самообразования студента».**  **2. Формируемые у обучающегося компетенции и запланированные результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций:** |
| В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 42.03.02 Журналистика, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 08.06.2017 г. № 524 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 42.03.02 Журналистика» при разработке основной профессиональной образовательной программы (далее - ОПОП) бакалавриата определены возможности Академии в формировании компетенций выпускников соотнесенные с индикаторами достижения компетенций.  Процесс изучения дисциплины «Основы самоорганизации и самообразования студента» направлен на формирование у обучающегося компетенций и запланированных результатов обучения, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций: |
| **Код компетенции: ОПК-4**  **Способен отвечать на запросы и потребности общества и аудитории в профессиональной деятельности** |
| **Индикаторы достижения компетенции:** |
| ОПК-4.1 знать запросы и потребности общества, отдельных аудиторных групп |
| ОПК-4.2 знать основные социологические методы |
| ОПК-4.5 уметь анализировать социологические данные |
| ОПК-4.6 уметь использовать социологические методы исследования запросов и потребностей общества, отдельных аудиторных групп |
| ОПК-4.9 владеть навыками анализа социологических данных |
| ОПК-4.10 владеть навыками использования социологических методов исследования запросов и потребностей общества, отдельных аудиторных групп |
|  |
| **Код компетенции: УК-3**  **Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде** |
| **Индикаторы достижения компетенции:** |
| УК-3.2 знать формы социализации личности |
| УК-3.3 знать формы командной работы |
| УК-3.5 уметь адаптироваться к изменениям социума |
| УК-3.6 уметь адаптироваться к условиям командной работы |
| УК-3.8 владеть навыками социализации |
| УК-3.9 владеть навыками командной работы, лидерскими качествами |
|  |
| **Код компетенции: УК-6**  **Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни** |
| **Индикаторы достижения компетенции:** |
| УК-6.1 знать основы саморазвития и самообразования |
| УК-6.3 знать содержание процессов самоорганизации и самообразования, их особенностей и технологий реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УК-6.4 уметь управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | | | | | |
| УК-6.6 уметь планировать цели и устанавливать приоритеты при выборе способов принятия решений с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы достижения | | | | | |
| УК-6.7 владеть навыками управления своим временем, выстраивания и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | | | | | |
| УК-6.9 владеть навыками планирования профессиональной карьеры | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
| **3. Указание места дисциплины в структуре образовательной программы** | | | | | |
| Дисциплина Б1.О.01.05 «Основы самоорганизации и самообразования студента» относится к обязательной части, является дисциплиной Блока Б1. «Дисциплины (модули)». Социально-гуманитарный модуль основной профессиональной образовательной программы высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 42.03.02 Журналистика. | | | | | |
| Содержательно-логические связи | | | | | Коды  форми-  руемых  компе-  тенций |
| Наименование дисциплин, практик | | | | |
| на которые опирается содержание данной учебной дисциплины | для которых содержание данной учебной дисциплины является опорой | | | |
| Введение в специальность  Философия | Имиджелогия  Производственная практика (профессионально -творческая практика)  Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы  Производственная практика (преддипломная практика) | | | | УК-6, ОПК-4, УК-3 |
| **4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся** | | | | | |
| Объем учебной дисциплины – 3 зачетных единиц – 108 академических часов  Из них: | | | | | |
| Контактная работа | | | | 54 | |
| *Лекций* | | | | 18 | |
| *Лабораторных работ* | | | | 0 | |
| *Практических занятий* | | | | 18 | |
| *Семинарских занятий* | | | | 18 | |
| Самостоятельная работа обучающихся | | | | 54 | |
| Контроль | | | | 0 | |
|  |  |  |  |  |  |
| Формы промежуточной аттестации | | | | зачеты 1 | |
|  |  |  |  |  |  |
| **5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**  **5.1. Тематический план** | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
| Наименование раздела дисциплины | | Вид занятия | Семестр | | Часов |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Особенности самоорганизации учебной деятельности обучающихся** |  |  |  |
| Особенности самоорганизации времени учебной деятельности обучающихся | Лек | 1 | 2 |
| Особенности развития памяти в процессе саморегуляции и самоорганизации деятельности студентов | Лек | 1 | 4 |
| Учет основных мыслительных операций в процессе саморегуляции и самоорганизации деятельности студентов | Лек | 1 | 4 |
| Особенности самоорганизации времени учебной деятельности обучающихся | Пр | 1 | 2 |
| Особенности развития памяти в процессе саморегуляции и самоорганизации деятельности студентов | Пр | 1 | 4 |
| Роль анализа и ситеза как мыслительных операции в процессе организации деятельности обучающихся. | Пр | 1 | 4 |
| Особенности самоорганизации времени учебной деятельности обучающихся | Сем | 1 | 2 |
| Приемы совершенствования памяти у обучающихся. Формулы мобилизации запоминания. | Сем | 1 | 4 |
| Роль мыслительной операции в процессе организации деятельности обучающихся. | Сем | 1 | 4 |
| **Особенности самобразования обучающихся.** |  |  |  |
| Самообразование как высшая форма самовыражения личности | Лек | 1 | 4 |
| Саморегуляция психических состояний обучающихся посредством изменения внешних условий | Лек | 1 | 4 |
| Самообучение каксоставляющая самообразования | Пр | 1 | 4 |
| Саморегуляция настроения, техники саморегуляции. Техники саморегуляции психических состояний. | Пр | 1 | 4 |
|  | СР | 1 | 54 |
| Основные характеристики самовоспитания | Сем | 1 | 4 |
| Работоспособность в процессе организации деятельности обучающихся. | Сем | 1 | 4 |
|  |  |  |  |
| Всего |  |  | 108 |
| \* Примечания:  а) Для обучающихся по индивидуальному учебному плану - учебному плану, обеспечивающему освоение соответствующей образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося, в том числе при ускоренном обучении:  При разработке образовательной программы высшего образования в части рабочей программы дисциплины согласно требованиям частей 3-5 статьи 13, статьи 30, пункта 3 части 1 статьи 34 Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; пунктов 16, 38 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 (зарегистрирован Минюстом России 14.07.2017, регистрационный № 47415), объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся образовательная организация устанавливает в соответствии с утвержденным | | | |

|  |
| --- |
| индивидуальным учебным планом при освоении образовательной программы обучающимся, который имеет среднее профессиональное или высшее образование, и (или) обучается по образовательной программе высшего образования, и (или) имеет способности и (или) уровень развития, позволяющие освоить образовательную программу в более короткий срок по сравнению со сроком получения высшего образования по образовательной программе, установленным Академией в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ускоренное обучение такого обучающегося по индивидуальному учебному плану в порядке, установленном соответствующим локальным нормативным актом образовательной организации).  б) Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов:  При разработке адаптированной образовательной программы высшего образования, а для инвалидов - индивидуальной программы реабилитации инвалида в соответствии с требованиями статьи 79 Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; раздела III Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 (зарегистрирован Минюстом России 14.07.2017, регистрационный № 47415), Федеральными и локальными нормативными актами, Уставом Академии образовательная организация устанавливает конкретное содержание рабочих программ дисциплин и условия организации и проведения конкретных видов учебных занятий, составляющих контактную работу обучающихся с преподавателем и самостоятельную работу обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) (при наличии факта зачисления таких обучающихся с учетом конкретных нозологий).  в) Для лиц, зачисленных для продолжения обучения в соответствии с частью 5 статьи 5 Федерального закона от 05.05.2014 № 84-ФЗ «Об особенностях правового регулирования отношений в сфере образования в связи с принятием в Российскую Федерацию Республики Крым и образованием в составе Российской Федерации новых субъектов - Республики Крым и города федерального значения Севастополя и о внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»:  При разработке образовательной программы высшего образования согласно требованиями частей 3-5 статьи 13, статьи 30, пункта 3 части 1 статьи 34 Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; пункта 20 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 (зарегистрирован Минюстом России 14.07.2017, регистрационный № 47415), объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся образовательная организация устанавливает в соответствии с утвержденным индивидуальным учебным планом при освоении образовательной программы обучающимися, зачисленными для продолжения обучения в соответствии с частью 5 статьи 5 Федерального закона от 05.05.2014 № 84-ФЗ «Об особенностях правового регулирования отношений в сфере образования в связи с принятием в Российскую Федерацию Республики Крым и образованием в составе Российской Федерации новых субъектов - Республики Крым и города федерального значения Севастополя и о внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», в течение установленного срока освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования с учетом курса, на который они зачислены (указанный срок может быть увеличен не более чем на один год по решению Академии, принятому на основании заявления обуча-ющегося).  г) Для лиц, осваивающих образовательную программу в форме самообразования (если образовательным стандартом допускается получение высшего образования по соответствующей образовательной программе в форме самообразования), а также лиц, обучавшихся по не имеющей государственной аккредитации образовательной программе:  При разработке образовательной программы высшего образования согласно требованиям пункта 9 части 1 статьи 33, части 3 статьи 34 Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; пункта 43 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 (зарегистрирован Минюстом России 14.07.2017, регистрационный № 47415), объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся образовательная организация устанавливает в соответствии с утвержденным индивидуальным учебным планом при освоении образовательной программы обучающегося, зачисленного в качестве экстерна для прохождения промежуточной и(или) государственной итоговой аттестации в Академию по соответствующей имеющей государственную аккредитацию образовательной программе в порядке, установленном соответствующим локальным нормативным актом образовательной организации. |
| **5.2 Содержание дисциплины** |
| **Темы лекционных занятий** |
| **Особенности самоорганизации времени учебной деятельности обучающихся** |

|  |
| --- |
| Внимание, группировка и правильная организация запоминания как основные факторы развития памяти и основа развития мышления.  Методика конспектирования лекционного материала и рекомендованной литературы. Основные требования, предъявляемые к конспектированию лекций и первоисточников. Правила рациональной организации текста в конспекте с использованием различных приемов его выделения и разграничения. Использование первоисточников и конспектов лекций при подготовке материалов для докладов и выступлений на семинарских и практических занятиях.  Особенности представления изученного учебного материала в ходе выступлений на семинарских и практических занятиях |
| **Особенности развития памяти в процессе саморегуляции и самоорганизации деятельности студентов** |
| Влияние формы представления информации на ее восприятие. Роль подсознательных и эмоциональных факторов на искажение информации. Роль памяти в повышении эффективности умственного труда. Уровни памяти и их функции.  Типы памяти и особенности представления информации у обучающихся. Особенности самоорганизации студентов с визуальным тип памяти. Организация обучения студентов с аудиальным (слуховым типом) памяти. Особенности саморазвития студентов с кинестетическим типом памяти.  Протекание процессов памяти у студентов. Роль процессов узнавания в организации саморазвития студентов. Учет процессов запоминания в самоорганизации деятельности обучающихся. Специфика протекания процессов непреднамеренного и преднамеренного запоминания в процессе самоорганизации деятельности.  Приемы совершенствования памяти у обучающихся. Формулы мобилизации запоминания. Процедуры, облегчающие вспоминание забытой информации. Процедура отстроченного воспоминания забытой информации. |
| **Учет основных мыслительных операций в процессе саморегуляции и самоорганизации деятельности студентов** |
| Роль анализа как мыслительной операции в процессе организации деятельности обучающихся. Роль синтеза как мыслительной операции в процессе организации деятельности обучающихся. Синтетики и аналитики. Мыслители и художники. Мышление как взаимодействие анализа и синтеза. Функция аналитической составляющей мышления: выделение подструктур. Работа синтетической составляющей мышления: составление схем целого курса. Взаимосвязь синтетического и аналитического типов мышления с образным и логическим мышлением. |
| **Самообразование как высшая форма самовыражения личности** |
| Особенности процесса чтения и его основные трудности. Основные недостатки, снижающие скорость чтения. Способы чтения в зависимости от целей чтения, сложности текста, его новизны и значимости и их применение в учебном процессе. Основные правила (алгоритмы) обработки текстов, определяющие последовательность организации процесса чтения с целью повышения его эффективности. Внимание, группировка и правильная организация запоминания как основные факторы развития памяти и основа развития мышления.  Методика конспектирования лекционного материала и рекомендованной литературы. Основные требования, предъявляемые к конспектированию лекций и первоисточников. Правила рациональной организации текста в конспекте с использованием различных приемов его выделения и разграничения. Использование первоисточников и конспектов лекций при подготовке материалов для докладов и выступлений на семинарских и практических занятиях.  Особенности представления изученного учебного материала в ходе выступлений на семинарских и практических занятиях |
| **Саморегуляция психических состояний обучающихся посредством изменения внешних условий** |
| Понятие «психические состояния». Классификация психических состояний. Понимание особенностей протекания стресса в процессе организации деятельности обучающихся. Настроение.Саморегуляция психических состояний.Роль состояний |

|  |
| --- |
| бодрости и работоспособности в процессе организации деятельности обучающихся. Саморегуляция настроения, техники саморегуляции. Техники саморегуляции психических состояний. Расслабление. Техники проведения расслабления. Мобилизация. Техники проведения мобилизации. Самовнушение. Техники проведения самовнушения. Техника «Использование воображения». Техника «Воспоминание о будущем». Прием отвлечения. |
| **Темы практических занятий** |
| **Особенности самоорганизации времени учебной деятельности обучающихся** |
| Вопросы для обсуждения:  1. Содержание и структура работы по организации времени учебной деятельности студентов.  2. Культура учебного труда как особая сфера деятельности человека, связанная с его способностью решать познавательные задачи, требующие высокой степени интеллектуального развития и творчества.  3. Повышение умственных и творческих способностей студента на основе овладения искусством чтения, повышения эффективности восприятия информации, развития памяти и мышления.  4. Методика конспектирования лекционного материала и рекомендованной литературы.  5. Особенности представления изученного учебного материала в ходе выступлений на семинарских и практических занятиях |
| **Особенности развития памяти в процессе саморегуляции и самоорганизации деятельности студентов** |
| Вопросы для обсуждения:  1. Влияние формы представления информации на ее восприятие. Роль подсознательных и эмоциональных факторов на искажение информации.  2. Роль памяти в повышении эффективности умственного труда. Уровни памяти и их функции.  3. Типы памяти и особенности представления информации у обучающихся.  4. Учет процессов запоминания в самоорганизации деятельности обучающихся.  5. Приемы совершенствования памяти. Формулы мобилизации запоминания. Процедуры, облегчающие вспоминание забытой информации. |
| **Роль анализа и ситеза как мыслительных операции в процессе организации деятельности обучающихся.** |
| Вопросы для обсуждения:  1. Особенности мыслительных операций в процессе самоорганизации и саморегуляции  2. Этапы продуктивной мыслительной деятельности. Творческие операции и результаты мышления. Диалогичность продуктивного мышления. Методы развития творческого мышления  3. Наблюдение как метод диагностики самоорганизации  4. Составление и анализ хронокарт  5. Самоорганизация учения при работе с книгой  6. Умение слушать. Приемы рационального слушания.  7. Правила написания реферата, эссе, рецензии, аннотации, курсовой работы. |

|  |
| --- |
| **Самообучение каксоставляющая самообразования** |
| Обсуждение тем рефератов:  1. Проектирование профессиональных намерений студентов.  2. Принципы грамотного мышления  3. Основы организации времени  4. Методы работы с книгой.  5. Приемы эффективной работы с информацией  6. Проблема целеполагания как путь активизации познавательной потребности учащихся.  7. Методы тренировки памяти.  8. Мнемотехника.  9. Аутогенная тренировка: путь к восстановлению здоровья и работоспособности  10. Рациональные приемы работы с книгой |
| **Саморегуляция настроения, техники саморегуляции. Техники саморегуляции психических состояний.** |
| Вопросы для обсуждения:  1. Концепции саморегуляции психических состояний.  2. Методы и способы саморегуляции.  3. Проблемы управления психическим состоянием.  4. Саморегуляция настроения, техники саморегуляции. Техники саморегуляции психических состояний.  5. Расслабление. Техники проведения расслабления.  6. Мобилизация. Техники проведения мобилизации.  7. Самовнушение. Техники проведения самовнушения.  8. Техника «Использование воображения». Техника «Воспоминание о будущем». Прием отвлечения.  9. «Поглотители» времени |
| **Темы семинарских занятий** |
| **Особенности самоорганизации времени учебной деятельности обучающихся** |
| Вопросы и задания:  1. Назовите важнейшую особенность обучения в вузе.  2. Дайте определение самостоятельной работы. Назовите компоненты ее структуры.  3. Назовите виды и формы самостоятельной работы в вузе.  4. Почему самостоятельная работа является важным составным элементом будущей профессиональной деятельности студента?  5. Назовите дефициты профессионального становления современного специалиста. Докажите возможности самоорганизации в устранении этих дефицитов.  6. Назовите показатели сформированности у студента положительно-эмоционального отношения к учебной работе.  7. Что включает в себя самоконтроль?  8. Каковы правила планирования самостоятельной работы?  9. Причины отсутствия интереса к тому, чем занимаешься. |
| **Приемы совершенствования памяти у обучающихся. Формулы мобилизации запоминания.** |
| Практические задания и упражнения:  1. Сформулируйте основные профессиональные и личные цели (не менее 5), которые вы хотели бы достичь в ближайшее время, и запишите их в столбик по уровню значимости (вначале самые значимые цели).  Определите, какие конкретные шаги нужно предпринять для достижения этих целей, ответив на ряд вопросов: Что могу сделать только я? Что я могу сделать завтра из того, что не смогу сегодня? К кому придется обратиться за помощью? Что нового мне необходимо узнать?  Оформите все в виде таблицы. |

|  |
| --- |
| 2. Опишите суть приемов запоминания:  - повторение заученного;  - целенаправленные упражнения;  - тренировка наблюдательности;  - гигиена памяти;  - запоминание отдельных смысловых единиц;  - запоминание цифрового материала;  - метод Цицерона;  - запоминание фамилий (имен). |
| **Роль мыслительной операции в процессе организации деятельности обучающихся.** |
| Практические задания и упражнения:  1. Дайте определение следующих понятий: «самоорганизация», «целеполагание», «планирование», «самоконтроль», «коррекция».  2. От чего зависит эффективность учебно-профессиональной деятельности студента? Как научиться владеть своим временем?  3. Опишите суть методики «Самофотография рабочего дня»  4. Составьте таблицу «Суточный бюджет времени» (рис.1). Сделайте выводы по планированию своего времени  5. . Какие условия следует соблюдать для минимизации влияния на результаты наблюдения посторонних неконтролируемых факторов?  6. . Опишите особенности фиксации, обработки и интерпретации результатов наблюдения и самонаблюдения.  7. Составьте таблицу «Хронокарта», предварительно проведя ее анализ. При проведении анализа:  1) подсчитайте средне-ежедневные затраты времени по каждому виду деятельности (суммарное количество времени за неделю разделите на 7);  2) подсчитайте потери времени;  3) подумайте, как можно более эффективно организовать свой распорядок дня. |
| **Основные характеристики самовоспитания** |
| Практические задания и упражнения:  1. Задание: провести диагностику психического состояния.  Опросник «Диагностика особенностей самоорганизации-39» разработанный А.Д. Ишковым  2. Задание: проведите упражнения на релаксацию.  3. Задание: Опросник «Стили деятельности» (СД – 36), разработанный А. Д. Ишковым, Н. Г. Милорадовой  4. Дайте определения следующих понятий: «стиль», «стиль деятельности», «деятельность»  5. Постройте и проанализируйте свой профиль стиля учебно-профессиональной деятельности, опираясь на данные диагностики. |
| **Работоспособность в процессе организации деятельности обучающихся.** |
| Обсуждение тем рефератов:  1. Влияние структуры процесса самоорганизации на успешность учебной деятельности студентов  2. Проявление типа темперамента в учебно-профессиональной деятельности студентов  3. Рационализация учебной деятельности студентов  4. Динамика умственной работоспособности человека.  5. Влияние биоритмов на работоспособность.  6. Работоспособность и утомление.  7. Способы учета временных ресурсов.  8. Правила подготовки к сессии.  9. Аудиторные виды учебной деятельности.  10. Правила работы над лекционным материалом. |

|  |  |
| --- | --- |
| **6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине** | |
| 1. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Основы самоорганизации и самообразования студента» / Савченко Т.В. – Омск: Изд-во Омской гуманитарной академии, 2022.  2. Положение о формах и процедуре проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата и магистратуры, одобренное на заседании Ученого совета от 28.08.2017 (протокол заседания № 1), Студенческого совета ОмГА от 28.08.2017 (протокол заседания № 1), утвержденное приказом ректора от 28.08.2017 №37.  3. Положение о правилах оформления письменных работ и отчётов обучающихся, одобренное на заседании Ученого совета от 29.08.2016 (протокол заседания № 1), Студенческого совета ОмГА от 29.08.2016 (протокол заседания № 1), утвержденное приказом ректора от 01.09.2016 № 43в.  4. Положение об обучении по индивидуальному учебному плану, в том числе ускоренном обучении, студентов, осваивающих основные профессиональные образовательные программы высшего образования - программы бакалавриата, магистратуры, одобренное на заседании Ученого совета от 28.08.2017 (протокол заседания № 1), Студенческого совета ОмГА от 28.08.2017 (протокол заседания № 1), утвержденное приказом ректора от 28.08.2017 №37. | |
| **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**  **Основная:** | |
| 1. Организация самостоятельной работы студентов по дисциплине «Особенности развития познавательной деятельности детей дошкольного возраста» / Газина О. М., Ерофеева Т. И., Павлова Л. И.. - Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018. - 136 с. - ISBN: 978-5-4263-0602-8. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/79042.html> | |
| 2. Психология образования / Тюков А. А.. - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2019. - 177 с . - ISBN: 978-5-534-08831-1. - URL: <https://urait.ru/bcode/426596> | |
| 3. Организация самостоятельной работы студента / Куклина Е. Н., Мушкина И. А., Мазниченко М. А.. - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2019. - 235 с . - ISBN: 978-5-534-06270-0. - URL: <https://urait.ru/bcode/437654> | |
|  | *Дополнительная:* |
| 1. Психология образования человека. Становление субъектности в образовательных процессах / Исаев Е. И., Слободчиков В. И.. - Психология образования человека. Становление субъектности в образовательных процессах - Москва: Православный Свято-Тихоновский гуманитарный университет, 2013. - 432 с. - ISBN: 978-5-7429-0715-2. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/34940.html> | |
| 2. Психология образования / Пастернак Н. А., Асмолов А. Г.. - 2-е изд. - Москва: Юрайт, 2019. - 213 с . - ISBN: 978-5-534-09289-9. - URL: <https://urait.ru/bcode/427574> | |
| **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины** | |
| 1. ЭБС IPRBooks Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>  2. ЭБС издательства «Юрайт» Режим доступа: <http://biblio-online.ru>  3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Режим доступа: <http://window.edu.ru/>  4. Научная электронная библиотека e-library.ru Режим доступа: <http://elibrary.ru>  5. Ресурсы издательства Elsevier Режим доступа: <http://www.sciencedirect.com>  6. Федеральный портал «Российское образование» Режим доступа: [www.edu.ru](http://www.edu.ru)  7. Журналы Кембриджского университета Режим доступа: <http://journals.cambridge.org>  8. Журналы Оксфордского университета Режим доступа: <http://www.oxfordjoumals.org>  9. Словари и энциклопедии на Академике Режим доступа: <http://dic.academic.ru/>  10. Сайт Библиотеки по естественным наукам Российской академии наук. Режим | |

|  |
| --- |
| доступа: <http://www.benran.ru>  11. Сайт Госкомстата РФ. Режим доступа: <http://www.gks.ru>  12. Сайт Российской государственной библиотеки. Режим доступа: <http://diss.rsl.ru>  13. Базы данных по законодательству Российской Федерации. Режим доступа: <http://ru.spinform.ru>  Каждый обучающийся Омской гуманитарной академии в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе (электронной библиотеке) и к электронной информационно-образовательной среде Академии. Электронно-библиотечная система (электронная библиотека) и электронная информационно-образовательная среда обеспечивают возможность доступа обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно- телекоммуникационной сети «Интернет», и отвечает техническим требованиям организации как на территории организации, так и вне ее.  Электронная информационно-образовательная среда Академии обеспечивает: доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, к изданиям электронных библиотечных систем и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочих программах; фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения основной образовательной программы; проведение всех видов занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий; формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение работ обучающегося, рецензий и оценок на эти работы со стороны любых участников образовательного процесса; взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети «Интернет». |
| **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины** |
| К современному специалисту общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных способностей и умений самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной ситуации. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения через участие в практических занятиях, выполнение контрольных заданий и тестов. При этом самостоятельная работа обучающихся играет решающую роль в ходе всего учебного процесса. Успешное освоение компетенций, формируемых данной учебной дисциплиной, предполагает оптимальное использование времени самостоятельной работы. Целесообразно посвящать до 20 минут изучению конспекта лекции в тот же день после лекции и за день перед лекцией. Теоретический материал изучать в течение недели до 2 часов, а готовиться к практическому занятию по дисциплине до 1.5 часов.  Для понимания материала учебной дисциплины и качественного его усвоения рекомендуется такая последовательность действий:  ⦁ после прослушивания лекции и окончания учебных занятий, при подготовке к занятиям следующего дня нужно сначала просмотреть и обдумать текст лекции, прослушанной сегодня, разобрать рассмотренные примеры;  ⦁ при подготовке к лекции следующего дня нужно просмотреть текст предыдущей лекции, подумать о том, какая может быть тема следующей лекции;  ⦁ в течение недели выбрать время для работы с литературой по учебной дисциплине в библиотеке и для решения задач;  ⦁ при подготовке к практическим /семинарским/лабораторным занятиям повторить основные понятия и формулы по теме домашнего задания, изучить примеры;  ⦁ решая упражнение или задачу, предварительно понять, какой теоретический материал нужно использовать; наметить план решения, попробовать на его основе решить 1-2 аналогичные задачи. При решении задач всегда необходимо комментировать свои действия и не забывать о содержательной интерпретации.  Рекомендуется использовать методические указания и материалы по учебной дисциплине, текст лекций, а также электронные пособия.  Теоретический материал курса становится более понятным, когда дополнительно к |

|  |
| --- |
| прослушиванию лекций изучаются научная литература по данной учебной дисциплине. Полезно использовать несколько учебников, однако легче освоить курс, придерживаясь одного учебника и конспекта. Рекомендуется, кроме «заучивания» материала, добиться понимания изучаемой темы дисциплины. С этой целью после прочтения очередной главы желательно выполнить несколько простых упражнений на соответствующую тему. Кроме того, очень полезно мысленно задать себе и попробовать ответить на следующие вопросы: о чем эта глава, какие новые понятия в ней введены, каков их смысл. При изучении теоретического материала всегда полезно выписывать формулы и графики.  При выполнении домашних заданий и подготовке к контрольной работе необходимо сначала прочитать теорию и изучить примеры по каждой теме. Решая конкретную задачу, предварительно следует понять, что требуется в данном случае, какой теоретический материал нужно использовать, наметить общую схему решения. При решении задачи «по образцу» рассмотренного на аудиторном занятии или в методическом пособии примера, то желательно после этого обдумать процесс решения и попробовать решить аналогичную задачу самостоятельно.  При подготовке к промежуточной аттестации необходимо освоить теоретические положения данной дисциплины, разобрать определения всех понятий и постановки моделей, описывающих процессы, рассмотреть примеры и самостоятельно решить несколько типовых задач из каждой темы. Дополнительно к изучению конспектов лекций необходимо пользоваться учебниками по учебной дисциплине. |
| **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем** |
| Перечень программного обеспечения  • Microsoft Windows 10 Professional  • Microsoft Windows XP Professional SP3  • Microsoft Office Professional 2007 Russian  • Cвободно распространяемый офисный пакет с открытым исходным кодом LibreOffice 6.0.3.2 Stable  • Антивирус Касперского  • Cистема управления курсами LMS Русский Moodle 3KL  Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы: |
| • Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» |
| • Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего  образования <http://fgosvo.ru> |
| **Электронная информационно-образовательная среда** |
| Электронная информационно-образовательная среда Академии, работающая на платформе LMS Moodle, обеспечивает:  • доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, к изданиям электронных библиотечных систем ( ЭБС IPRBooks, ЭБС Юрайт ) и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочих программах;  • фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения программы бакалавриата;  • проведение всех видов занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;  • формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение работ обучающегося, рецензий и оценок на эти работы со стороны любых участников образовательного процесса;  • взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети «Интернет».  При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются следующие информационные технологии: |

|  |
| --- |
| • сбор, хранение, систематизация и выдача учебной и научной информации;  • обработка текстовой, графической и эмпирической информации;  • подготовка, конструирование и презентация итогов исследовательской и аналитической деятельности;  • самостоятельный поиск дополнительного учебного и научного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных энциклопедий и баз данных;  • использование электронной почты преподавателями и обучающимися для рассылки информации, переписки и обсуждения учебных вопросов.  • компьютерное тестирование;  • демонстрация мультимедийных материалов. |
|  |
| **11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине** |
| Для осуществления образовательного процесса Академия располагает материально- технической базой, соответствующей противопожарным правилам и нормам, обеспечивающим проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных рабочей программой дисциплины.  Специальные помещения представляют собой учебные аудитории учебных корпусов, расположенных по адресу г. Омск, ул. 4 Челюскинцев, 2а, г. Омск, ул. 2 Производственная, д. 41/1  1. Для проведения лекционных занятий: учебные аудитории, материально-техническое оснащение которых составляют: столы аудиторные; стулья аудиторные; стол преподавателя; стул преподавателя; кафедра, ноутбуки; операционная система Microsoft Windows XP, Microsoft Office Professional Plus 2007, LibreOffice Writer, LibreOffice Calc, LibreOffice Impress, LibreOffice Draw, LibreOffice Math, LibreOffice Base; 1С:Предпр.8 - комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях; Линко V8.2, Moodle, BigBlueButton, Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный, система контент фильтрации SkyDNS, справочно-правовые системы «Консультант плюс», «Гарант»; актовый зал, материально-техническое оснащение которого составляют: Кресла, Кафедра, стол, микше, микрофон, аудио-видео усилитель, ноутбук, Операционная система Microsoft Windows 10, Microsoft Office Professional Plus 2007;  2. Для проведения практических/семинарских занятий: учебные аудитории, лингофонный кабинет материально-техническое оснащение которых составляют: столы аудиторные; стулья аудиторные; стол преподавателя; стул преподавателя; наглядные материалы; кафедра, ноутбуки; операционная система Microsoft Windows 10, Microsoft Office Professional Plus 2007, LibreOffice Writer, LibreOffice Calc, LibreOffice Impress, LibreOffice Draw, LibreOffice Math, LibreOffice Base; 1С: Предпр.8 - комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях; Линко V8.2; Moodle, BigBlueButton, Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный, система контент фильтрации SkyDNS, справочно-правовые системы «Консультант плюс», «Гарант»; электронно- библиотечные системы «IPRbooks» и «ЭБС ЮРАЙТ».  3. Для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации имеются учебные аудитории материально-техническое оснащение которых составляют: столы компьютерные, стол преподавательский, стулья, учебно-наглядные пособия: наглядно-дидактические материалы, доска пластиковая, видеокамера, компьютер (8 шт.), Линко V8.2, Операционная система Microsoft Windows XP, Microsoft Office Professional Plus 2007, LibreOffice Writer, LibreOffice Calc, LibreOffice Impress, LibreOffice Draw, LibreOffice Math, LibreOffice Base, Линко V8.2, 1С:Предпр.8.Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях, Moodle, BigBlueButton, Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный, Система контент фильтрации SkyDNS, справочно-правовая система «Консультант плюс», «Гарант», Электронно библиотечная система IPRbooks, Электронно библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)  4. Для самостоятельной работы: аудитории для самостоятельной работы, курсового |

|  |
| --- |
| проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, библиотека, читальный зал, материально-техническое оснащение которых составляют: столы, специализированные стулья, столы компьютерные, компьютеры, стенды информационные, комплект наглядных материалов для стендов. Операционная система Microsoft Windows 10, Microsoft Office Professional Plus 2007, LibreOffice Writer, LibreOffice Calc, LibreOffice Impress, LibreOffice Draw, LibreOffice Math, LibreOffice Base, Moodle, BigBlueButton, Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный, Система контент фильтрации SkyDNS, справочно-правовая система «Консультант плюс», «Гарант», Электронно библиотечная система IPRbooks, Электронно библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ». |
| 5. Для проведения лабораторных занятий имеется: лаборатория учебных средств массовой информации, оснащение которой составляют: Столы, стулья Ноутбук, Операционная система Microsoft Windows XP, Microsoft Office Professional Plus 2007, LibreOffice, Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный, Система контент фильтрации SkyDNS, справочно-правовая система «Консультант плюс», «Гарант», Электронно библиотечная система IPRbooks, Электронно библиотечная система "ЭБС ЮРАЙТ [www.biblio-online.ru,](http://www.biblio-online.ru,) аппаратно-программные и аудиовизуальные средства: веб- камеры, фото- и видеоаппаратура, осветительные приборы, микшер-пульт. |