

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Панарин Андрей Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 23.06.2026 18:30:54
Уникальный программный ключ:
a5da3d9896e9d535380e3f9a7da4832154ef8302



Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«Московский психолого-социальный университет»
Лицензия № 1478 от 28 мая 2015 г., серия 90Л01 № 0008476 (бессрочная)
Удостоверение государственной аккредитации № 2783 от 07 марта 2018 года, серия 90А01 №0002920 (бессрочно)

Международный институт консультативной психологии, психоанализа и нейропсихологии



УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор

Замолоцких Е.Г.

«26» января 2026 г

Рабочая программа дисциплины

Технологии самоорганизации и саморазвития

Направление подготовки

42.03.01 Реклама и связи с общественностью

Направленность (профиль) подготовки

Реклама и связи с общественностью в коммерческой сфере

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

очная

Составитель программы:

Кондратенко И.В., канд. психол. наук, доцент

Москва
2026

Лист согласований

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры
организационной психологии и психологии труда
протокол № 6 от «25» декабря 2025 г.

Директор Международного института
консультативной психологии,
психоанализа и нейропсихологии



Небродовская-Мазур Е.Ю.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Аннотация к дисциплине.....	4
2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы	5
3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	5
3.1 Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах).....	5
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	6
4.1 Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)	6
4.2 Содержание дисциплины, структурированное по разделам.....	6
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Технологии саморазвития и самообразования»	9
6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	10
7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	11
8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	16
9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы	17
9.1. Лицензионное программное обеспечение:	17
9.2. Электронно-библиотечная система:	17
9.3. Современные профессиональные базы данных:	17
9.4. Информационные справочные системы:	17
10. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	18
11. Лист регистрации изменений.....	19

1. Аннотация к дисциплине

Рабочая программа дисциплины «Технологии самоорганизации и саморазвития» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 8 июня 2017 г. № 512, зарегистрировано в Минюсте России 29.06.2017 г. № 74220 (ред. от 27.02.2023 г.)

- приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 № 245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

- учебным планом (очной формы обучения), составленными на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью, направленность (профиль) «Реклама и связи с общественностью в коммерческой сфере».

Рабочая программа содержит обязательные для изучения темы по дисциплине «Технологии самоорганизации и саморазвития». Дисциплина дает целостное представление об методах саморазвития и самоорганизации

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной

Настоящая дисциплина включена в обязательную часть Блока 1 Дисциплины (модули) учебных планов направления подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью (уровень бакалавриата).

Дисциплина изучается на 1 курсе, в 1 семестре для очной формы обучения. Форма контроля – зачет.

Цель освоения дисциплины «Технологии самоорганизации и саморазвития» – формирование способности и готовности использовать знания о законах развития социальной и культурной среды, положений и методов социальных, гуманитарных и экономических наук при решении социальных задач, задач личностного и профессионального развития, самоорганизации личности.

Основные задачи дисциплины:

1. изучить сущность и пути саморазвития, самореализации, использования творческого потенциала;
2. определить критерии оценки и оптимизации программы саморазвития личности
3. изучить способы оптимизации жизненно важных целей с использованием SMART-теста;
4. сформировать представления об основных личных жизненных приоритетах;
5. изучить механизмы взаимодействия с другими людьми и организациями;
6. овладеть методикой построения и оптимизации модели высокоэффективного рабочего дня;
7. изучить основы саморегуляции собственного состояния;
8. овладеть способами самоанализа личности с применением каталога универсальных компетенций;
9. изучить основы анализа типичных затруднений реализации жизненно важных намерений;
10. усвоить пути согласования целей, задач профессиональной деятельности и реализации жизненных планов.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

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

2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки 42.03.01 Реклама и связи с общественностью (уровень бакалавриата) и на основе профессиональных стандартов:

06.013 «Специалист по информационным ресурсам», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 19 июля 2022 г. N420н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 22 августа 2022 г., регистрационный N69714);

06.009 «Специалист по продвижению и распространению продукции средств массовой информации», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 4 августа 2014 г. N535н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 4 сентября 2014 г., регистрационный N33973), соотнесённых с федеральным государственным образовательным стандартом по указанному направлению подготовки.

Код компетенции	Результаты освоения ООП (содержание компетенций)	Индикаторы достижения компетенций	Формы образовательной деятельности, способствующие формированию и развитию компетенции
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы	<u>Контактная работа:</u> Лекции Практические занятия <u>Самостоятельная работа</u>
		УК-6.2. Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития на его основе	

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы.

3.1 Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

Объём дисциплины	Всего часов
	очная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	36
Аудиторная работа (всего):	36
в том числе:	
Лекции	18
семинары, практические занятия	18
Внеаудиторная работа (всего):	36
в том числе:	
Самостоятельная работа обучающихся(всего)	36

Контроль	-
Вид промежуточной аттестации обучающегося	зачет, 1 семестр

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

для очной формы обучения

№ п/п	Разделы и/или темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)						Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации (по семестрам)	
			ВСЕГО	Из них аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Контрольная работа		Курсовая работа
				Лекции	Лаборатор. практикум	Практическ.занятия / семинары				
1.	Смысловая навигация. Жизненный путь личности	1	4	2			2			Опрос
2.	Сферы жизнедеятельности личности. Гармонизации развития личности как субъекта жизнедеятельности	1	5	1		2	2			Опрос
3.	Профессиональная деятельность как важнейший фактор развития личности	1	7	1		2	4			Опрос
4.	Жизненные стратегии: механизмы формирования и реализации.	1	8	2		2	4			Опрос
5.	Ресурсная навигация личности	1	8	2		2	4			Опрос
6.	Экзистенциальная навигация личности	1	8	2		2	4			Опрос
7.	Организационная навигация	1	8	2		2	4			Опрос
8.	Сценарно-ролевая навигация	1	8	2		2	4			Опрос
9.	Социальная навигация	1	8	2		2	4			Опрос
10.	Волевая навигация	1	8	2		2	4			Опрос
11.	Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет)	1	+							Зачет
	Всего:		72	18		18	36			

4.2 Содержание дисциплины, структурированное по разделам

Тема 1. Смысловая навигация. Жизненный путь личности

Содержание лекционных занятий

Жизненный путь личности. Жизненно важные ориентиры личности: картина мира, представления о собственной личности, идеальный образ желаемого будущего Мечта как основа жизненно важного выбора личности в процессе смысловой самонавигации.

Содержание практических занятий

Рассматриваемые вопросы и выполняемые задания:

1. Формирование ясного видения картины собственного успеха
2. Построение системы конкретных стратегических целей как ступеней к жизненному успеху.

Методические приемы и средства:

- метод структурированных дневниковых записей;
- техники построения эффективных аффirmаций.

Тема 2. Сферы жизнедеятельности личности. Гармонизации развития личности как субъекта жизнедеятельности

Содержание лекционных занятий

Биологическая, предметно-деятельностная, ментальная, социальная сферы жизнедеятельности человека. Физиологические особенности как предпосылки, предметная деятельность как источник; жизненно важные противоречия как главная движущая сила развития личности. Личный выбор как ключевой фактор становления индивидуальности. Условия гармонизации процессов развития личности как субъекта жизнедеятельности. Закономерности достижения жизненного успеха и персонального благополучия.

Содержание практических занятий

Рассматриваемые вопросы и выполняемые задания:

1. Диагностика уровня развития процессов саморегуляции субъектом своей активности.
2. Определение уровня притязаний.
3. Оценка коммуникативных особенностей.

Методические приемы и средства:

- Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) В.И. Моросановой
- Самооценка уровня притязаний по методике Шварцландера
- методика КОС

Тема 3. Профессиональная деятельность как важнейший фактор развития личности

Содержание лекционных занятий

Профессиональная деятельность как важнейший фактор развития личности. Профессиональный успех и карьерное продвижение. Соотношение развития личности как субъекта профессиональной деятельности и карьерного роста на различных стадиях жизни.

Содержание практических занятий

1. Оценка развития карьерного потенциала
2. Определение типа карьерной ориентации.

Методические приемы и средства:

- тест «Типы карьерной ориентации»

Тема 4. Жизненные стратегии: механизмы формирования и реализации

Содержание лекционных занятий

Понятие о жизненной стратегии личности. Разновидности жизненных стратегий. Механизмы формирования и реализации жизненных стратегий. Этапы становления личности как субъекта жизнедеятельности.

Содержание практических занятий

1. Определение форм самополагания.
2. Усвоение схем анализа смысловой нагрузки происходящего.
3. Описание форм отраженной субъектности.

Методические приемы и средства:

- методика свободного самоописания.

Тема 5. Ресурсная навигация личности

Содержание лекционных занятий

Определение условий достижения жизненно важных целей. Качества личности как субъекта жизнедеятельности. Добродетели и достоинства личности. Оценка персональных компетенций как главного ресурса личности для построения и реализации жизненных планов. Построение плана саморазвития личности как основной составляющей ресурсного обеспечения движения к своей мечте и жизненному успеху.

Содержание практических занятий

Рассматриваемые вопросы и выполняемые задания:

1. Анализ личностных особенностей как факторов жизненного успеха;
2. Определение персональных ресурсов для обеспечения благополучия, эффективного решения наиболее значимых для человека задач

Методические приемы и средства:

- VIA – классификатор сильных сторон и талантов личности;
- Гэллаповский определить сильных сторон;
- структурная матрица эмоциональных компетенций;
- четырехпозиционная матрица лидерских компетенций.

Тема 6. Экзистенциальная навигация личности

Содержание лекционных занятий

Природа субъективных самоограничений, методы их аттестации и приемы преодоления.

Содержание практических занятий

Рассматриваемые вопросы и выполняемые задания:

1. Формирование здорового оптимизма как важнейшего фактора успешности;
2. Формирование и укрепление установки на эффективное использование особенностей собственной личности

Методические приемы и средства:

- определитель атрибутивного стиля СТОУН-В;
- опросник УСК;
- тест-тренажерный практикум на основе методики Маддукс-Шеер

Тема 7. Организационная навигация

Содержание лекционных занятий

Причины стремления человека к упорядочению собственной активности. Разработка реалистичных планов достижения жизненно важных целей и построение персональной траектории успеха.

Содержание практических занятий

Рассматриваемые вопросы и выполняемые задания:

1. Построение реалистичных планов достижения стратегически значимых целей с учетом:
 - возможных помех;
 - источников необходимых ресурсов;
 - возможных способов противодействия негативным факторам.
2. Выявление и использование полезных аналогий.
3. Согласование плана по вехам со сложившейся практикой структурирования своей жизни.
4. Моделирование оптимального поведения в случае провала основного плана.
5. Итоговая оптимизация плана реализации жизненно важных намерений.

Методические приемы и средства:

- разработка индивидуальных планов достижения значимых целей по технологии TOP

Тема 8. Сценарно-ролевая навигация

Содержание лекционных занятий

Сценарно-ролевые ориентиры личности. Учет и целенаправленное использование при реализации жизненно важных планов закономерностей формирования психологического образа «Мое идеальное Я».

Содержание практических занятий

Рассматриваемые вопросы и выполняемые задания:

1. Выявление ключевых паттернов модели «Я-идеальное»
2. Социально-психологическое проектирование модели собственной личности,

комплиментарной своим представлениям о результатах жизненного успеха.

Методические приемы и средства:

- тест-тренажерный практикум по выходу из трудных жизненных ситуаций.

Тема 9. Социальная навигация

Содержание лекционных занятий

Социальное позиционирование личности. Влияние референтных лиц и референтных групп на эффективность реализации жизненно важных планов; приемы и методы согласования различных интересов.

Содержание практических занятий

Рассматриваемые вопросы и выполняемые задания:

1. Построение социометрической сети референтных лиц и организаций.
2. Разработка проектов переговоров по согласованию интересов по технологии TOP.

Методические приемы и средства:

- Тест-тренажерный практикум на основе методик Т. Лири; , Розенцвейга, Маддукс-Шеер.
- методика проектирования переговоров на основе TOP.

Тема 10. Волевая навигация

Содержание лекционных занятий

Основные задачи волевой детерминации личностью собственной активности. Механизмы, приемы и методы самодетерминации человеком собственной жизнедеятельности, Типичные затруднения реализации жизненно важных намерений и способы их преодоления.

Содержание практических занятий

Рассматриваемые вопросы и выполняемые задания:

1. Модель идеального рабочего.
2. Составление списка внешних и внутренних орудий воли.
3. Построение схемы «команды мечты».

Методические приемы и средства:

- приемы тайм-менеджмента;
- системы поуровневой волевой регуляции жизнедеятельности;
- схема Яна Катценбах и TOP-технология командообразования.

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Технологии саморазвития и самообразования»

Самостоятельная работа обучающихся при изучении курса «Технологии самоорганизации и саморазвития» предполагает, в первую очередь, работу с основной и дополнительной литературой. Результатами этой работы становятся выступления на практических занятиях, участие в обсуждении.

Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Время и место самостоятельной работы выбираются обучающимися по своему усмотрению с учетом рекомендаций преподавателя.

Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения рабочей программы «Технологии самоорганизации и саморазвития», которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучаемых. Обязательно следует вспомнить рекомендации преподавателя, данные в ходе установочных занятий. Затем – приступить к изучению отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном программой.

Получив представление об основном содержании раздела, темы, необходимо изучить материал с помощью учебников, указанных в разделе 6 указанной программы. Целесообразно составить краткий конспект или схему, отображающую смысл и связи основных понятий данного раздела и включенных в него тем. Затем, как показывает опыт, полезно изучить выдержки из первоисточников. При желании можно составить их краткий конспект.

Обязательно следует записывать возникшие вопросы, на которые не удалось ответить самостоятельно.

Наименование темы	Вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение	Формы самостоятельной работы	Учебно-методическое обеспечение	Форма контроля
Тема 1. Смысловая навигация. Жизненный путь личности	Отработка лаконичной формулировки собственной мечты в виде побуждающего к действию образа желаемого будущего	Работа в библиотеке, включая ЭБС.	Литература к теме, работа с интернет источниками	Опрос
Тема 2. Сферы жизнедеятельности личности. Гармонизации развития личности как субъекта жизнедеятельности	Оптимизация дерева жизненно важных целей	Работа в библиотеке, включая ЭБС.	Литература к теме, работа с интернет источниками	Опрос
Тема 3. Профессиональная деятельность как важнейший фактор развития личности	Уточнение и проверка реалистичности программы саморазвития	Работа в библиотеке, включая ЭБС.	Литература к теме, работа с интернет источниками	Опрос
Тема 4. Жизненные стратегии: механизмы формирования и реализации.	Отработка навыков практического использования сформированного арсенала приемов преодоления помех на пути к намеченным целям	Работа в библиотеке, включая ЭБС.	Литература к теме, работа с интернет источниками	Опрос
Тема 5. Ресурсная навигация личности	Проверка реалистичности и корректировка плана реализации своих намерений	Работа в библиотеке, включая ЭБС.	Литература к теме, работа с интернет источниками	Опрос
Тема 6. Экзистенциальная навигация личности	Практическая проверка эффективности составленного сценария «Я - идеальное»	Работа в библиотеке, включая ЭБС.	Литература к теме, работа с интернет источниками	Опрос
Тема 7. Организационная навигация	Уточнение списка референтных лиц и организаций	Работа в библиотеке, включая ЭБС.	Литература к теме, работа с интернет источниками	Опрос
Тема 8. Сценарно-ролевая навигация	Пилотажное проведение переговоров согласно подготовленному проекту взаимодействия с одним из персонажей списка референтных лиц	Работа в библиотеке, включая ЭБС.	Литература к теме, работа с интернет источниками	Опрос
Тема 9. Социальная навигация	Практическая апробация и оптимизация эталонной модели эффективного дня	Работа в библиотеке, включая ЭБС.	Литература к теме, работа с интернет источниками	Опрос
Тема 10. Волевая навигация	Практическая реализация намеченного плана с письменной фиксацией итогов рефлексии проделанного пути для дальнейшего обсуждения приобретенного опыта на аудиторных практических занятиях	Работа в библиотеке, включая ЭБС.	Литература к теме, работа с интернет источниками	Опрос

6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) основная учебная литература:

1. Огнев А.С. Навигация. Жизненная, образовательная, профессиональная [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Огнев А.С., Довбыш С.Е., Колосова Е.Б.— Электрон.

- текстовые данные.— М.: Московский педагогический государственный университет, 2024.— 128 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/79045.html>.— ЭБС «IPRbooks»
2. Филиппов С. Состояние эффективности: Необычные методы самосовершенствования [Электронный ресурс]/ Филиппов С.— Электрон. текстовые данные.— М.: Альпина Паблишер, 2024.— 192 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82512.html>.— ЭБС «IPRbooks»
3. Аткинсон Мэрилин Жизнь в потоке: Коучинг [Электронный ресурс]/ Аткинсон Мэрилин.— Электрон. текстовые данные.— М.: Альпина Паблишер, 2024.— 332 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82944.html>.— ЭБС «IPRbooks»
4. Виноградова, С. М. Психология рекламы и массовой коммуникации : учебник для среднего профессионального образования / С. М. Виноградова, Г. С. Мельник. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 428 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19705-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/590379>
5. Трищенко, Д. А. Психология рекламы : учебник для вузов / Д. А. Трищенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 226 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19008-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/589645>

б) дополнительная учебная литература:

4. Стивен Р. Кови Восьмой навык: от эффективности к величию [Электронный ресурс]/ Стивен Р. Кови.— Электрон. текстовые данные.— М.: Альпина Паблишер, 2024.— 416 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/86860.html>.— ЭБС «IPRbooks»
5. Трейси Брайан Технология достижений: Турбокоучинг по Брайану Трейси [Электронный ресурс]/ Трейси Брайан, Фрейзер Кэмпбелл.— Электрон. текстовые данные.— М.: Альпина Паблишер, 2024.— 224 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82546.html>.— ЭБС «IPRbooks»
6. Уитмор Джон Коучинг: Основные принципы и практики коучинга и лидерства [Электронный ресурс]/ Уитмор Джон.— Электрон. текстовые данные.— М.: Альпина Паблишер, 2024.— 319 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82612.html>.— ЭБС «IPRbooks»

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Вид деятельности	Методические указания по организации деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	Проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом. Прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, решение расчетно-

	графических заданий, решение задач по алгоритму и др.
Индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Самостоятельная работа	Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; углубления и расширения теоретических знаний студентов; формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию, учебную и специальную литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации; формирования профессиональных компетенций; развитию исследовательских умений обучающихся. Формы и виды самостоятельной работы: чтение основной и дополнительной литературы – самостоятельное изучение материала по рекомендуемым литературным источникам; работа с библиотечным каталогом, самостоятельный подбор необходимой литературы; работа со словарем, справочником; поиск необходимой информации в сети Интернет; конспектирование источников; реферирование источников; составление аннотаций к прочитанным литературным источникам; составление рецензий и отзывов на прочитанный материал; составление обзора публикаций по теме; составление и разработка терминологического словаря; составление хронологической таблицы; составление библиографии (библиографической картотеки); подготовка к различным формам текущей и промежуточной аттестации (к тестированию, зачету, экзамену); выполнение домашних контрольных работ; самостоятельное выполнение практических заданий репродуктивного типа (ответы на вопросы, тесты; выполнение творческих заданий). Технология организации самостоятельной работы обучающихся включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения: библиотеку с читальным залом, укомплектованную в соответствии с существующими нормами; учебно-методическую базу учебных кабинетов, лабораторий и зала кодификации; компьютерные классы с возможностью работы в сети Интернет; аудитории (классы) для консультационной деятельности; учебную и учебно-методическую литературу, разработанную с учетом увеличения доли самостоятельной работы студентов, и иные методические материалы. Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной

	работы преподаватель проводит консультирование по выполнению задания, которое включает цель задания, его содержания, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценивания. Во время выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы и при необходимости преподаватель может проводить индивидуальные и групповые консультации. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся. Контроль самостоятельной работы предусматривает: – соотнесение содержания контроля с целями обучения; – объективность контроля; – валидность контроля (соответствие предъявляемых заданий тому, что предполагается проверить); – дифференциацию контрольно-измерительных материалов. Формы контроля самостоятельной работы: – просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем; – организация самопроверки, – взаимопроверка выполненного задания в группе; – обсуждение результатов выполненной работы на занятии; – проведение письменного опроса; – проведение устного опроса; – организация и проведение индивидуального собеседования; – организация и проведение собеседования с группой; – защита отчетов о проделанной работе.
Опрос	Опрос – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимися на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выявление объема знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Проблематика, выносимая на опрос, определена в заданиях для самостоятельной работы обучающихся, а также может определяться преподавателем, ведущим семинарские занятия. Во время проведения опроса обучающийся должен уметь обсудить с преподавателем соответствующую проблематику на уровне диалога.
Коллоквиум	Коллоквиум – одна из форм учебных занятий, беседа преподавателя с учащимися на определенную тему из учебной программы. Цель проведения коллоквиума состоит в выяснении уровня знаний, полученных учащимися в результате прослушивания лекций, посещения семинаров, а также в результате самостоятельного изучения материала. В рамках поставленной цели решаются следующие задачи: – выяснение качества и степени понимания учащимися лекционного материала; – развитие и закрепление навыков выражения учащимися своих мыслей;

	– расширение навыков самостоятельной целенаправленной подготовки учащихся; – развитие умений обобщения различных литературных источников; – предоставление возможности учащимся сопоставлять разные точки зрения по рассматриваемому вопросу. В результате проведения коллоквиума преподаватель должен иметь представление: – о качестве лекционного материала; – о сильных и слабых сторонах своей методики чтения лекций; – о сильных и слабых сторонах своей методики проведения семинарских занятий; – об уровне самостоятельной работы учащихся; – об умении обучающихся вести дискуссию и доказывать свою точку зрения; – о степени эрудированности учащихся; – о степени индивидуального освоения материала конкретными обучающимися. В результате проведения коллоквиума обучающийся должен иметь представление: – об уровне своих знаний по рассматриваемым вопросам в соответствии с требованиями преподавателя и относительно других студентов группы; – о недостатках самостоятельной проработки материала; – о своем умении излагать материал; – о своем умении вести дискуссию и доказывать свою точку зрения. В зависимости от степени подготовки группы можно использовать разные подходы к проведению коллоквиума. В случае, если большинство студентов группы с трудом воспринимает содержание лекций и на практических занятиях демонстрирует недостаточную способность активно оперировать со смысловыми единицами и терминологией курса, то коллоквиум можно разделить на две части. Сначала преподаватель излагает базовые понятия, содержащиеся в программе. Это должно занять не более четверти занятия. Остальные три четверти необходимо посвятить дискуссии, в ходе которой обучающиеся должны убедиться и, главное, убедить друг друга в обоснованности и доказательности полученного видения вопроса и его соответствия реальной практике. При работе с более подготовленной, самостоятельно думающей и активно усваивающей смысловые единицы и терминологию курса аудиторией, коллоквиум необходимо провести так, чтобы сами обучающиеся сформулировали изложенные в программе понятия, высказали несовпадающие точки зрения и привели практические примеры. За преподавателем остается роль модератора (ведущего дискуссии), который в конце «лишь» суммирует совместно полученные результаты.
Тестирование	Контроль в виде тестов может использоваться после изучения

	каждой темы курса. Итоговое тестирование можно проводить в форме: – компьютерного тестирования, т.е. компьютер произвольно выбирает вопросы из базы данных по степени сложности; – письменных ответов, т.е. преподаватель задает вопрос и дает несколько вариантов ответа, а обучающийся на отдельном листе записывает номера вопросов и номера соответствующих ответов. Для достижения большей достоверности результатов тестирования следует строить текст так, чтобы у обучающихся было не более 40 – 50 секунд для ответа на один вопрос. Итоговый тест должен включать не менее 60 вопросов по всему курсу, рассчитанных по времени на целое занятие. Оценка результатов тестирования может проводиться двумя способами: 1) по 5-балльной системе, когда ответы студентов оцениваются следующим образом: - «отлично» – более 90% ответов правильные; - «хорошо» – более 70% ответов правильные; - «удовлетворительно» – более 50% ответов правильные. Обучающиеся, которые правильно ответили менее чем на 70% вопросов, должны в последующем пересдать тест. При этом необходимо проконтролировать, чтобы вариант теста был другой; 2) по системе зачет-незачет, когда для зачета по данной дисциплине достаточно правильно ответить более чем на 70% вопросов.
Подготовка к итоговой аттестации по учебной дисциплине (экзамену / зачету / зачету с оценкой)	При подготовке к итоговой аттестации по учебной дисциплине (экзамену / зачету / зачету с оценкой) необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др. Основное в подготовке к итоговой аттестации по учебной дисциплине – это повторение всего материала дисциплины. При подготовке к итоговой аттестации по учебной дисциплине обучающийся весь объем работы должен распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки, контролировать каждый день выполнение намеченной работы. Подготовка к итоговой аттестации по учебной дисциплине включает в себя три этапа: – аудиторная и самостоятельная работа в течение семестра; – непосредственная подготовка в дни, предшествующие аттестации по темам учебной дисциплины; – подготовка по вопросам к итоговой аттестации по учебной дисциплине. Для успешной к итоговой аттестации по учебной дисциплине обучающиеся должны принимать во внимание, что: • все основные вопросы, указанные в рабочей программе дисциплины, нужно знать, понимать их смысл и уметь его разъяснить; • указанные в рабочей программе формируемые компетенции в результате освоения учебной

	дисциплины должны быть продемонстрированы студентом; - семинарские занятия способствуют получению более высокого уровня знаний и, как следствие, более высокому баллу при итоговой аттестации по учебной дисциплине; - начинать подготовку к итоговой аттестации по учебной дисциплине необходимо с первой лекции и первого семинара.
--	---

8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для осуществления образовательного процесса по учебной дисциплине «Технологии самоорганизации и саморазвития» необходимо использование следующих помещений и материально-технического обеспечения:

№	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий с перечнем основного оборудования	Адрес (местоположение) учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий (с указанием 15 площади и номера помещения в соответствии с документами БТИ)
1	Учебная аудитория для проведения лекционных занятий, самостоятельной работы, практических занятий, проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (аудитория 404) Оснащение: Экран большого размера – 1 шт. Персональный компьютер с периферией и выходом в интернет (лицензионное программное обеспечение, образовательный контент, система защиты от вредоносной информации, автоматизированная информационно-библиотечная система (АИБС) – 1 шт. Меловая доска – 1 шт. Шкаф закрытый для хранения учебного оборудования – 6 шт. Стол ученический – 25 шт. Стул ученический – 51 шт.	115191, г. Москва, 4-й Рощинский проезд, д. 9А, 4-ый этаж, учебный кабинет № 404, 49,8 м², помещение № 79.
2	Кабинет для самостоятельной работы с возможностью подключения к Интернету и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду (аудитория № 403) Оснащение: Экран большого размера – 1 шт. Персональный компьютер с периферией и выходом в интернет (лицензионное программное обеспечение, образовательный контент, система защиты от вредоносной информации, автоматизированная информационно-библиотечная система (АИБС) – 16 шт. Стол одноместный – 1 шт. Стол ученический – 10 шт. Стул ученический – 41 шт.	115191, г. Москва, 4-й Рощинский проезд, д. 9А, 4-ый этаж, учебный кабинет № 403, 49,2 м², помещение № 78.

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Обучающиеся обеспечены доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета из любой точки, в которой имеется доступ к сети «Интернет», как на территории организации, так и вне ее.

9.1. Лицензионное программное обеспечение:

1. Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian — OEM-лицензии (поставляется в составе готового компьютера);
2. Операционная система Microsoft Windows 7 Professional — OEM-лицензии (поставляется в составе готового компьютера);
3. Операционная система Linux: Open-source;
4. Программный пакет Microsoft Office 2010 Professional;
5. Свободный пакет офисных приложений Open Office;
6. Свободный пакет офисных приложений Libre Office;
7. Комплексная система антивирусной защиты Kaspersky Endpoint Security;
8. Программный комплекс SciLab — свободная лицензия CeCILL.

9.2. Электронно-библиотечная система:

Электронная библиотечная система (ЭБС): <http://www.iprbookshop.ru/>

Электронная библиотечная система (ЭБС): <https://urait.ru>

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (www: <http://elibrary.ru>)

9.3. Современные профессиональные базы данных:

- Официальный интернет-портал базы данных правовой информации <http://pravo.gov.ru>.
- Портал Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
- Электронная библиотечная система «IPRbooks» [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/>
- Научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru/>
- Национальная электронная библиотека <http://www.nns.ru/>
- Электронные ресурсы Российской государственной библиотеки <http://www.rsl.ru/ru/root3489/all>
- Российская Электронная Библиотека «Эрудит» http://www.erudition.ru/referat/printref/id.25504_1.html.
- Электронный ресурс журналов:
- Электронный научный журнал <https://ruscoms.ru> «Российская школа связей с общественностью»;
- Журнал «Советник» <https://www.sec-company.ru>;
- Всероссийский специализированный журнал «Пресс-служба» <https://press-service.ru>

9.4. Информационные справочные системы:

- 1.Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.
- 2.Компьютерная справочная правовая система «Консультант Плюс»

(<http://www.consultant.ru/>) .

3.Национальная электронная библиотека <http://www.nns.ru/>

4. Портал Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

5. Реестр примерных основных общеобразовательных программ <https://fgosreestr.ru/>

6. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>

7.Электронные ресурсы Российской государственной библиотеки
<http://www.rsl.ru/ru/root3489/all>

10. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для обеспечения образования инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по личному заявлению обучающегося разрабатывается адаптированная образовательная программа, индивидуальный учебный план с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья, в частности применяется индивидуальный подход к освоению дисциплины, индивидуальные задания: рефераты, письменные работы и, наоборот, только устные ответы и диалоги, индивидуальные консультации, использование диктофона и других записывающих средств для воспроизведения лекционного и семинарского материала.

В целях обеспечения обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья библиотека комплектует фонд основной учебной литературой, адаптированной к ограничению их здоровья, предоставляет возможность удаленного использования электронных образовательных ресурсов, доступ к которым организован в ОАНО ВО «МПСУ». В библиотеке проводятся индивидуальные консультации для данной категории пользователей, оказывается помощь в регистрации и использовании сетевых и локальных электронных образовательных ресурсов, предоставляются места в читальном зале, оборудованные программами невизуального доступа к информации, экранными увеличителями и техническими средствами усиления остаточного зрения: Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранная лупа; Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранный диктор; Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранная клавиатура; экранная лупа OneLoupe; речевой синтезатор «Голос».

11. Лист регистрации изменений

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета от «26» января 2026 г. протокол № 5

Лист регистрации изменений

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Рабочая программа настоящей учебной дисциплины актуализирована в части п. 6 в связи с обновлением перечня основной и дополнительной ученой литературы для освоения дисциплины за 2026 год	протокол Ученого Совета № 5 от «26» января 2026 г	01.09.2026 г.
2.			
3.			