

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«ИРКУТСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

Структурное подразделение «Обогащения полезных ископаемых и охраны окружающей
среды им. С.Б. Леонова (131)»

УТВЕРЖДЕНА:
на заседании кафедры
Протокол №8 от 19 марта 2026 г.

Рабочая программа дисциплины

«ТЕХНОЛОГИИ САМОРАЗВИТИЯ И САМООРГАНИЗАЦИИ»

Направление: 20.04.01 Техносферная безопасность

Народосбережение, управление профессиональными, экологическими и аварийными
рисками

Квалификация: Магистр

Форма обучения: очная

Документ подписан простой
электронной подписью
Составитель программы:
Зелинская Елена
Валентиновна
Дата подписания: 24.05.2026

Документ подписан простой
электронной подписью
Утвердил: Федотов
Константин Вадимович
Дата подписания: 26.05.2026

Документ подписан простой
электронной подписью
Согласовал: Тимофеева
Светлана Семеновна
Дата подписания: 08.06.2026

Год набора – 2026

Иркутск, 2026 г.

1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

1.1 Дисциплина «Технологии саморазвития и самоорганизации» обеспечивает формирование следующих компетенций с учётом индикаторов их достижения

Код, наименование компетенции	Код индикатора компетенции
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.3

1.2 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы

Код индикатора	Содержание индикатора	Результат обучения
УК-6.3	Способен к оценке и выбору приоритетов саморазвития и направлению личностного роста, к реализации собственной траектории развития	Знать основные компоненты самоорганизации (самовоспитание, самообучение, самоуправление, самоконтроль); сущность, значимость, методы и формы самообразования Уметь определять долгосрочные и краткосрочные цели деятельности, планировать рабочее время и личную деятельность, контролировать и оценивать ход и результаты деятельности Владеть приемами и техникой, повышающей эффективность организации человеком собственной деятельности

2 Место дисциплины в структуре ООП

Изучение дисциплины «Технологии саморазвития и самоорганизации» базируется на результатах освоения следующих дисциплин/практик: «Иностранный язык для магистрантов», «Основы законодательства в техносферной безопасности»

Дисциплина является предшествующей для дисциплин/практик: «Производственная практика: преддипломная практика»

3 Объем дисциплины

Объем дисциплины составляет – 3 ЗЕТ

Вид учебной работы	Трудоемкость в академических часах (Один академический час соответствует 45 минутам астрономического часа)	
	Всего	Семестр № 4
Общая трудоемкость дисциплины	108	108
Аудиторные занятия, в том числе:	33	33
лекции	11	11
лабораторные работы	0	0

практические/семинарские занятия	22	22
Самостоятельная работа (в т.ч. курсовое проектирование)	75	75
Трудоемкость промежуточной аттестации	0	0
Вид промежуточной аттестации (итогового контроля по дисциплине)	Зачет	Зачет

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Сводные данные по содержанию дисциплины

Семестр № 4

№ п/п	Наименование раздела и темы дисциплины	Виды контактной работы						СРС		Форма текущего контроля
		Лекции		ЛР		ПЗ(СЕМ)				
		№	Кол. Час.	№	Кол. Час.	№	Кол. Час.	№	Кол. Час.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Общие основы самоорганизации и самообразования личности	1	1					2	4	Устный опрос
2	Исторический подход к развитию представлений о человеке и его возможностях	2	1					2	5	Устный опрос
3	Человек как самоуправляемая система	3	1			1	4	1, 2	14	Устный опрос
4	Человек и деятельность	4	1					2	5	Устный опрос
5	Индивидуальный стиль деятельности	5	1			2	6	1	9	Устный опрос
6	Индивидуально- типологические свойства личности	6	1			3	6	1, 2	14	Устный опрос
7	Развитие профессионально й карьеры	7	1					2	5	Устный опрос
8	Самообразование личности	8	2			4	6	1, 2	14	Устный опрос
9	Образование: обучение и воспитание	9	2					2	5	Устный опрос
	Промежуточная аттестация									Зачет
	Всего		11				22		75	

4.2 Краткое содержание разделов и тем занятий

Семестр № 4

№	Тема	Краткое содержание
1	Общие основы самоорганизации и самообразования личности	Цель и задачи изучения дисциплины. Порядок работы и требования к лекционным, практическим занятиям и самостоятельной работе. Понятие самоорганизации, особенности и проявление. Интегральность самоорганизации. Саморегуляция, самоуправление. Самообразование как система умственного и мировоззренческого самовоспитания. Взаимосвязь самоорганизации и самообразования.
2	Исторический подход к развитию представлений о человеке и его возможностях	Представления о человеке в истории философской, психологической и педагогической мысли: субъективистские концепции, объективистски-онтологические учения и синтезирующие концепции человека. Дуальность природы человека: соотношение биологического и социального, души и тела в человеке.
3	Человек как самоуправляемая система	Человек, личность, индивид, субъект, индивидуальность: понятия и соотношение между ними. Системный подход в понимании человека. Роль и содержание факторов, влияющих на формирование личности. Возрастная периодизация. Основные теории в определении структуры личности в зарубежной и отечественной психологии. Механизмы психологической защиты личности. Социальная направленность, социальный опыт и интеллект. Самосознание личности.
4	Человек и деятельность	Деятельность как психологическая категория. Структура деятельности. Целеполагание деятельности. Требования к постановке целей деятельности. Техника SMART. Планирование деятельности: краткосрочное, среднесрочное и долгосрочное. Методики планирования: график Ганта, метод «Альпы», матрица Эйзенхауэра. Продуктивная деятельность. Техника хронометража в анализе продуктивности деятельности. Контроль деятельности. Техники контроля личного времени.
5	Индивидуальный стиль деятельности	Свойства нервной системы и типы нервной системы. Понятие и структура темперамента. Типы темперамента. Свойства темперамента. Темперамент и индивидуальный стиль деятельности. Работоспособность человека. Темпо-ритмические характеристики человека. Физический, психический и интеллектуальный ритмы человека. Суточные биоритмы. Индивидуальный стиль учебной деятельности.
6	Индивидуально-типологические свойства личности	Интегральные характеристики личности. Направленность личности. Потребностно-мотивационная сфера. Классификация

		потребностей и мотивов. Понятие и структура характера. Формирование характера. Акцентуации характера. Способности. Эмоции и чувства личности. Психологическая устойчивость личности. Потенциал личности. Самомотивация. Модель самоорганизующейся личности.
7	Развитие профессиональной карьеры	Понятие о профессиональной карьере. Этапы планирования карьеры. Индивидуальные конфигурации внутриорганизационной карьеры.
8	Самообразование личности	Значение и особенности самообразовательной деятельности человека. Саморазвитие, самоопределение, профессиональный и личностный рост. Выбор и способы определения индивидуальной образовательной траектории. Профессиональное самоопределение. Организационное и учебно-методическое обеспечение самообразования. Организационное и техническое обеспечение самообразования.
9	Образование: обучение и воспитание	Образование как общечеловеческая ценность, как социокультурный феномен и педагогический процесс. Обучение как составная часть педагогического процесса. Методы, средства и формы организации обучения. Воспитание как психолого-педагогическое взаимодействие. Специфика воспитательного воздействия. Место и роль корпоративного образования в системе образования Российской Федерации

4.3 Перечень лабораторных работ

Лабораторных работ не предусмотрено

4.4 Перечень практических занятий

Семестр № 4

№	Темы практических (семинарских) занятий	Кол-во академических часов
1	Общие основы самоорганизации и самообразования личности	4
2	Личность и деятельность: темперамент, характер, способности, направленность личности; мотивы, цели, функции, виды и результаты деятельности	6
3	Индивидуально-типологические свойства личности (психодиагностика)	6
4	Способности к самоорганизации и самообразованию (психодиагностика)	6

4.5 Самостоятельная работа

Семестр № 4

№	Вид СРС	Кол-во академических часов
1	Подготовка к практическим занятиям	30
2	Проработка разделов теоретического материала	45

В ходе проведения занятий по дисциплине используются следующие интерактивные методы обучения: Дискуссия, анализ конкретных ситуаций, деловая игра

5 Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины

5.1 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

5.1.1 Методические указания для обучающихся по практическим занятиям

Цель практических работ – формирование у обучающихся навыком саморазвития и самоорганизации, способствующих более глубокому пониманию и усвоению теоретических положений курса. На практических занятиях закрепляется лекционный материал, и самостоятельно изученные теоретические положения дисциплины, обсуждаются результаты самостоятельной работы студентов над программой дисциплины. Практические (семинарские) занятия проводятся в виде докладов, сообщений на заданные темы, дискуссий и оппонирования по наиболее актуальным вопросам.

Обучающийся должен быть ознакомлен с содержанием практических работ на весь семестр, перечнем необходимой литературы для подготовки к занятиям, структурой и планом проведения занятий. На каждую практическую работу группе обучающихся выдается общее задание. Непосредственно на аудиторном практическом занятии должна быть озвучена тема занятия, цель выполнения работы, перечень теоретических вопросов и тем, которые должны быть закреплены на данном практическом занятии и знания, которыми Обучающийся должен овладеть в процессе аудиторного занятия. Обучающийся должен принять участие в дискуссии или семинаре путем выступлений, ответов на вопросы и участия в обсуждении либо выполнить индивидуальное задание или принять участие в выполнении коллективного задания и ответить на контрольные вопросы.

5.1.2 Методические указания для обучающихся по самостоятельной работе:

Самостоятельная работа включает в себя творческую проблемно-ориентированную СРС, направленную на:

- подготовку к практическим занятиям,
- изучение теоретического материала, методической литературы.

Умение студентов быстро и правильно подобрать литературу, необходимую для выполнения учебных заданий является залогом успешного обучения. Самостоятельный подбор литературы осуществляется при подготовке к практическим занятиям.

Контроль самостоятельной работы. Оценка результатов самостоятельной работы организуется как единство двух форм: самоконтроль и контроль со стороны преподавателей.

Методические рекомендации для выполнения для каждого задания самостоятельной работы.

Вид самостоятельной работы: Подготовка к практическому занятию.

Цель: формирование первичных навыков, закрепляемых на практическом занятии, формирование компетенций, необходимых для выполнения плана занятия, развитие интеллектуальных умений, повышение творческого потенциала обучающихся.

Содержание задания: изучить основную и дополнительную литературу по теме

предстоящего практического занятия.

Основные рекомендации к выполнению задания: При подготовке к практическому занятию следует в первую очередь рассмотреть вопросы по теме занятия. Изучение темы следует начать с основной литературы. Затем следует перейти к изучению данных вопросов по учебным и справочным пособиям. Наконец, для углубленного изучения темы, можно перейти к чтению дополнительной литературы - первоисточников и монографий, критических исследований по изучаемой теме.

Контроль за выполнением СРС: входной контроль на занятиях в виде опроса или тестов.

Вид самостоятельной работы: изучение теоретического материала, методической литературы.

Цель: закрепление знаний, полученных на аудиторных занятиях для формирования компетенций обучающихся в области эколого-экономического анализа природоохранной деятельности.

Содержание задания: изучить теоретический, основную и дополнительную литературу по каждой теме .

Основные рекомендации к выполнению задания:

- поиск, анализ, структурирование и презентация информации, анализ научных публикаций по определенной теме,
- анализ статистических и фактических материалов по заданной теме, проведение расчетов, составление схем на основе изученных материалов (при необходимости структурирования материала),
- подготовка доклада по теоретическому материалу на заданную преподавателем тему.

Контроль за выполнением СРС: проверка конспектов изученных информационных источников, прослушивание и обсуждение докладов и презентаций освоенного материала

6 Фонд оценочных средств для контроля текущей успеваемости и проведения промежуточной аттестации по дисциплине

6.1 Оценочные средства для проведения текущего контроля

6.1.1 семестр 4 | Устный опрос

Описание процедуры.

Изучать материал рекомендуется по учебному пособию и дополнительной литературе непосредственно перед практическими занятиями по данной теме. Следует прочитать весь материал темы. На практическом занятии преподаватель проводит устный опрос (выборочно из обучающихся).

Тема (раздел)

1. Общие основы самоорганизации и самообразования личности

Вопросы для контроля

1. Какие науки используют термины «самоорганизация» и самообразование» личности?
2. Какова структура самоорганизации и самообразования личности, их взаимосвязь?

Тема (раздел)

2. Исторический подход к развитию представлений о человеке и его возможностях

Вопросы для контроля

1. Какие существуют представления о человеке в истории философской, психологической и педагогической мысли?

2. Объясните феномен дуальности природы человека.

Тема (раздел)

3. Человек как самоуправляемая система

Вопросы для контроля

1. Объясните сущность понятий «человек», «личность», «индивид», «субъект», индивидуальность» и соотношение между ними.
2. Назовите известные теории личности в зарубежной и отечественной психологии.
3. Какова структура социальной направленности личности?
4. Перечислите элементы потребностно-мотивационной сферы.

Тема (раздел)

4. Человек и деятельность

Вопросы для контроля

1. Дайте определение понятиям «личность» и «деятельность».
2. Опишите факторы, влияющие на формирование личности.
3. Назовите этапы (стадии) возрастной периодизации по Эриксону.
4. Перечислите эмоционально-волевые процессы. Приведите примеры.

Тема (раздел)

5. Индивидуальный стиль деятельности

Вопросы для контроля

1. Какие свойства нервной системы определяют типы темперамента?
2. Как отражается взаимосвязь типа темперамента и индивидуального стиля деятельности?
3. Опишите темпо-ритмические характеристики человека: физический, психический и интеллектуальный ритмы человека.

Тема (раздел)

6. Индивидуально-типологические свойства личности

Вопросы для контроля

1. Дайте определение термину «характер».
2. Какова взаимосвязь типа темперамента и черт характера?
3. Каковы понятие и структура характера, факторы его формирования?
4. Что такое способности?

Тема (раздел)

7. Развитие профессиональной карьеры

Вопросы для контроля

1. Дайте определение понятию «профессиональная карьера».
2. Каковы этапы планирования карьеры?
3. Опишите индивидуальные конфигурации внутриорганизационной карьеры.

Тема (раздел)

8. Самообразование личности

Вопросы для контроля

1. Каковы значение и особенности самообразовательной деятельности человека?
2. Объясните взаимосвязь понятий «саморазвитие», «профессионально-личностный рост», «профессиональное самоопределение».
3. Предложите способы определения индивидуальной образовательной траектории.

Тема (раздел)

9. Образование: обучение и воспитание

Вопросы для контроля

1. Дайте определение понятию «образование».
2. Опишите образование как общечеловеческую ценность, как социо-культурный феномен и как педагогический процесс.
3. Какова структура педагогического процесса?
4. Охарактеризуйте методы, средства и формы организации обучения.
5. Сравните процессы воспитания и обучения с позиции психолого-педагогического взаимодействия.

Критерии оценивания.

Активное участие обучающегося при устном опросе и правильные ответы на вопросы (не менее 50% правильных ответов).

6.2 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

6.2.1 Критерии и средства (методы) оценивания индикаторов достижения компетенции в рамках промежуточной аттестации

Индикатор достижения компетенции	Критерии оценивания	Средства (методы) оценивания промежуточной аттестации
УК-6.3	Демонстрирует способность выбрать направления личностного роста и обосновать пути достижения результатов саморазвития	Устное собеседования

6.2.2 Типовые оценочные средства промежуточной аттестации

6.2.2.1 Семестр 4, Типовые оценочные средства для проведения зачета по дисциплине

6.2.2.1.1 Описание процедуры

Зачет проводится в виде устного собеседования по вопросам, предназначенным к зачету.

Пример задания:

Охарактеризуйте сущность понятий: человек, личность, индивид, субъект, индивидуальность и укажите взаимосвязь между ними.

2. Объясните, в чем заключается системный подход к пониманию человека.
3. Перечислите основные факторы развития личности и укажите значение каждого.
4. Расскажите, какие основные периоды в развитии проходит человек (можно использовать любую возрастную классификацию развития).
5. Перечислите основные психологические теории личности, кратко охарактеризовав предмет исследования.
6. Дайте определение деятельности и представьте схематично структуру деятельности.

7. Расскажите основное назначение техники SMART при постановке целей деятельности
8. Объясните специфику краткосрочного, среднесрочного и долгосрочного планирования деятельности с учетом конкретной методики планирования.
9. Охарактеризуйте, в чем заключается техника хронометража в анализе продуктивной деятельности.
10. Объясните суть темпо-ритмических характеристик человека.
11. Покажите взаимосвязь индивидуального стиля деятельности (в том числе учебной) от темперамента и других личностных особенностей.
12. Что собой представляет потребностно-мотивационная сфера личности и каковы возможности ее диагностирования?
13. Опишите понятие профессиональной карьеры и охарактеризуйте основные этапы ее планирования.
14. Объясните значение и особенности самообразовательной деятельности человека.
15. Опишите возможности корпоративного образования в системе образования Российской Федерации.

6.2.2.1.2 Критерии оценивания

Зачтено	Не зачтено
Демонстрирует отвечает на вопросы зачета, а также способность выбрать направления личностного роста и обосновать пути достижения результатов саморазвития	Студент не отвечает на вопросы зачета и не может продемонстрировать способность выбрать направления личностного роста и обосновать пути достижения результатов саморазвития

7 Основная учебная литература

1. Личность и общество [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов всех специальностей / Иркутский гос. технический ун-т, 2002. - 42.

[Сайт] – URL: <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files/er-6975.pdf>

2. Технология самообразования : программа, методические указания для специальностей "Социальная работа", "Социальная педагогика", "Социология" / Иркут. гос. техн. ун-т, 2007. - 15.

[Сайт] – URL: <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files/er-3663.pdf>

8 Дополнительная учебная литература и справочная

1. Личность и общество : учеб.-метод. пособие для всех специальностей / Иркут. гос. техн. ун-т, 2003. - 40.

2. Тугаринов В. П. Личность и общество / В. П. Тугаринов, 1965. - 191.

3. Корнеев М. Я. Личность и общество в условиях научно-технической революции. Критический анализ немарксистских интерпретаций проблемы / М. Я. Корнеев, 1978. - 120.

4. Миллер Р. Личность и общество. К критике неотомистского понимания личности / Р. Миллер, 1965. - 296.
5. Сериков Геннадий Николаевич. Самообразование. Совершенствование подготовки студентов / Геннадий Николаевич Сериков, 1991. - 232.
6. Айзенберг Аркадий Яковлевич. Самообразование: история, теория и современные проблемы : учеб. пособие для вузов по спец. "Библиотечковедение и библиогр. " / Аркадий Яковлевич Айзенберг, 1986. - 128.
7. Данияров Санжарбек Бакирович. Самоорганизация и навыки умственного труда студентов : пособие для преподавателей и студентов вузов / Санжарбек Бакирович Данияров, В. Дектярев, 1985
8. Непомнящий Анатолий Владимирович. Самоорганизация, самоконтроль и саморегуляция в учебном процессе : учеб. пособие / Анатолий Владимирович Непомнящий, 1989. - 82.
9. Культура устной и письменной речи делового человека : справочник. Практикум: Для самообразования / Н. С. Водина, А. Ю. Иванова, В. С. Ключев и др., 1997. - 313.
10. Культура устной и письменной речи делового человека : практикум: Для самообразования / Н. С. Водина, А. Ю. Иванова, В. С. Ключев и др., 1997. - 160.
11. Основы научного самообразования студента: инструктивно-методический материал / сост. В. Х. Харнахоев [и др.], 1998. - 34.
12. Попова О. В. . Социализация и профессиональное образование личности : монография / О. В. Попова, Ю. И. Титаренко, 2001. - 353.

9 Ресурсы сети Интернет

1. <http://library.istu.edu/>
2. <https://e.lanbook.com/>

10 Профессиональные базы данных

1. <http://new.fips.ru/>
2. <http://www1.fips.ru/>

11 Перечень информационных технологий, лицензионных и свободно распространяемых специализированных программных средств, информационных справочных систем

1. Microsoft Windows (XP Prof + Vista Bussines) rus VLK поставка 08_2007
2. Microsoft Windows XP Professional 32 bit SP2_для BPTNK
3. Microsoft Windows Seven Professional [1x100] RUS (проведен апгрейд с Microsoft Windows Seven Starter [1x100]) - поставка 2010

12 Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Компьютер P4500/1024*2/160/GF256Mb/DVD-RW/Samsung LCD 19/кл/мышь/сет. фильтр
2. Компьютер ATX CD7200/1Gb/250/PCI-E512GF9500/DVD-RW/LCD 19/кл/мышь/сет.фильтр
3. Компьютер в сборе BN-Ir1811-1 iC2D/iG/2Gb/320Gb/DWD-RWCR/кл/мышь/LCD 19"/ИБП/MOS
4. Компьютер в сборе BN-Ir1811-1 iC2D/iG/2Gb/320Gb/DWD-RWCR/кл/мышь/LCD 19"/ИБП/MOS
5. Компьютер P4/1024/160/SVGA256Mb/DVD-RW/кл/мышь/сет.фильтр/ TFT 17 Samsung