



Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный научно-образовательный центр
медико-социальной экспертизы и реабилитации им. Г.А. Альбрехта»
Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации

УТВЕРЖДАЮ
Директор Института дополнительного
профессионального образования
 А. В. Сокуров
24 апреля 2025 г.

Программа рассмотрена и
одобрена на заседании кафедры
гуманитарных и социальных наук
Протокол № 2 от 17.03.2025
Зав.кафедрой, канд.психол.наук,
доцент

 Н.Г. Травникова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

основной профессиональной образовательной программы
высшего образования - уровень подготовки кадров высшей квалификации
(ординатура)
по специальности «Организация здравоохранения и общественное здоровье»
31.08.71

«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМООРГАНИЗАЦИИ» (адапционная)

Длительность обучения: 72 академических часа
Трудоемкость: 2 ЗЕТ
Режим занятий: 9 академических часов в день
Форма обучения: очная

Программа разработана на основании ФГОС ВО по специальности
31.08.71 Организация здравоохранения и общественное здоровье,
утвержденного приказом Минобрнауки России от 02.02.2022 N 97

Санкт-Петербург
2025

1. Цели и задачи освоения дисциплины:

Цель - совершенствование и формирование готовности к эффективному обучению и затем использованию полученных в результате изучения дисциплины знаний и умений в профессиональной деятельности, через освоение методов самоорганизации, саморегуляции, повышения эффективности учебной, а в дальнейшем и профессиональной деятельности.

В результате изучения дисциплины у ординатора должно сформироваться представление

- об основах самоорганизации учебной деятельности;
- об основах саморегуляции психических состояний;
- о научной организации режима дня, деятельности и отдыха;
- об учете индивидуальных особенностей в организации труда, индивидуальных стилях деятельности;
- об основах само-менеджмента.

2. Место и роль дисциплины в структуре программы

Дисциплина относится к адаптационным дисциплинам и предназначена для дополнительной индивидуализированной коррекции и профилактики нарушений учебных и коммуникативных умений, профессиональной и социальной адаптации на этапе высшего профессионального образования для инвалидов и лиц с ОВЗ.

При выборе обучающимся, имеющим инвалидность либо ограниченные возможности здоровья, адаптационной дисциплины, составляется индивидуальный план ординатора, включающий ее изучение, как элективной дисциплины.

В рамках программы дисциплина относительно независима, требований к дисциплинам, которые должны предшествовать/изучаться параллельно/базируются на основании данной дисциплины в рамках данной программы – нет.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Освоение дисциплины направлено на **формирование универсальных компетенций**:

- способность планировать и решать задачи собственного профессионального и личностного развития, включая задачи изменения карьерной траектории (УК-5);
- способность выстраивать взаимодействие в рамках своей профессиональной деятельности (УК-4).

В результате изучения дисциплины ординатор должен:

Знать: основы психологического знания о человеке, его внутреннем мире, сознании, познавательных процессах, эмоциональной, мотивационной сфере; методы оценки собственных индивидуально-психологических особенностей и основные механизмы саморегуляции собственной деятельности и общения, основные психологические особенности при организации деятельности.

Уметь: анализировать и интерпретировать собственное психическое состояние и поведение и распознавать психологическую характеристику своей личности; использовать приемы развития и тренировки психических процессов, а также психической саморегуляции в процессе деятельности и общения; планировать и составлять временную перспективу своего будущего; толерантно воспринимать и правильно оценивать людей, включая их социальные, психофизические и иные различия; индивидуальные психологические особенности, цели, мотивы, состояния.

Владеть: навыками адекватного отношения к собственным особенностям и их учета при организации своей учебы и деятельности, взаимодействии; навыками

саморегуляции своего эмоционального состояния, навыками поиска необходимой информации для эффективной самоорганизации учебной и профессиональной деятельности; навыками формирования временной перспективы будущего: личных целей, планов профессиональной деятельности и выбора путей их осуществления.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестры | | | |
|---|-------------|----------|---|-------|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Аудиторные занятия (всего) | 48 | | | 48 | |
| В том числе: | | | | | |
| Лекции (Л) | 2 | | | 2 | |
| Лабораторные практикумы (ЛП) | - | | | - | |
| Практические занятия (ПЗ) | 28 | | | 28 | |
| Семинары (С) | 18 | | | 18 | |
| Клинические практические занятия (КПЗ) | - | | | - | |
| Другие виды аудиторной работы (ОСК) | | | | - | |
| Самостоятельная работа (всего)(СР) | 24 | | | 24 | |
| В том числе: | | | | | |
| Проработка материала лекций и литературных источников | 6 | | | 6 | |
| Подготовка к занятиям, выполнение заданий | 18 | | | 18 | |
| Вид аттестации (зачет) | | | | Зачет | |
| Общая трудоемкость: | 72 | | | 72 | |
| в зачетных единицах | 2 | | | 2 | |

5. Разделы дисциплины и виды занятий

| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Всего часов | Из них по видам учебных занятий в том числе (час) | | | | | Формируемые компетенции |
|-------|--|-------------|---|----------------------|----------|----------|----------------------------|-------------------------|
| | | | аудиторные | | | | Внеаудиторные (самостоят.) | |
| | | | Лекции | Практические занятия | Семинары | ОСК | | |
| | Психологические основы самоорганизации | 72 | 2 | 40 | 6 | - | 24 | |
| 1 | Самоорганизация и саморегуляция как основа организации учебы и труда | 9 | 2 | 4 | - | - | 3 | УК-4 УК-5 |
| 2 | Методы самоорганизации и саморегуляции | 63 | - | 36 | 6 | - | 21 | УК-4 УК-5 |

5.2. Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий

| Перечень компетенций | Виды занятий | | | | | Формы контроля по всем видам занятий |
|----------------------|--------------|----|---|-----|----|--|
| | Л | ПР | С | ОСК | СР | |
| УК-4 | + | + | + | - | + | Конспект самоподготовки, устные ответы |
| УК-5 | + | + | + | - | + | Конспект самоподготовки, устные ответы, демонстрация навыков |

5.3. Содержание разделов дисциплины

5.3.1 Лекции

| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Тематика занятий | Трудовая нагрузка (час.) |
|-------|--|---|--------------------------|
| 1 | Самоорганизация и саморегуляция как основа организации учебы и труда | Понятие саморегуляции. Виды и формы саморегуляции состояний. Произвольные и постпроизвольные психические функции и процессы. Самоорганизация как необходимая часть учебной и производственной деятельности. Понятие само-менеджмента, сходство и отличие от управления. | 2 |

5.3.2. Практические занятия (семинары)

| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Тематика практических занятий (семинаров) | Формы текущего контроля | Трудовая нагрузка (час.) |
|-------|--|---|--|--------------------------|
| 1 | Самоорганизация и саморегуляция как основа организации учебы и труда | Самоорганизация и саморегуляция как необходимая часть учебной и производственной деятельности. Разбор ситуационных задач. | Устный ответ | 4 |
| 2 | Методы самоорганизации и саморегуляции | Возможности саморегуляции и самоорганизации. Принципы и методы | Конспект самоподготовки, ответы на вопросы | 6 |
| | | Методы саморегуляции. Развитие психических процессов. Аутотренинг | Ответы на вопросы, выполнение практических заданий | 12 |
| | | Методы самоорганизации. Режим, расписание, план. Time-менеджмент. | Ответы на вопросы, выполнение практических заданий | 12 |

| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Тематика практических занятий (семинаров) | Формы текущего контроля | Трудовая нагрузка (час.) |
|-------|----------------------------------|---|--|--------------------------|
| | | Методы самоорганизации и организации деятельности других. Учет индивидуальных и стилевых особенностей при организации деятельности. | Ответы на вопросы, выполнение практических заданий | 12 |

5.3.4 Самостоятельная работа

| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Наименования работ | Трудовая нагрузка (час.) |
|-------|--|---|--------------------------|
| 1 | Самоорганизация и саморегуляция как основа организации учебы и труда | Проработка материала лекций и литературных источников, подготовка к занятию | 3 |
| 2 | Методы самоорганизации и саморегуляции | Подготовка к практическим и семинарским занятиям, обработка результатов | 18 |
| | | Проработка материала лекций и литературных источников | 3 |

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п/п | Помещения, оборудование |
|-------|--|
| 1 | Аудитории, оборудованные мультимедийными и иными средствами обучения (компьютер, мультимедийный проектор, экран) |
| 2 | Читальный зал для самостоятельной работы обучающихся, оснащенный компьютерной техникой с лицензированным программным обеспечением и с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа к электронным библиотечным системам и в электронную информационно-образовательную среду Института. |

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

Основная литература:

1. Островская, И. В. Психология : учебник / И. В. Островская. - 2-е изд., испр. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 480 с. - ISBN 978-5-9704-7542-3. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970475423.html>
2. Болотова, А. К. Психология развития и возрастная психология: учеб. пособие / А. К. Болотова, О. Н. Молчанова. - 2-е изд. - Москва: Высшая школа экономики, 2019. - 528 с. Систем. требования: Adobe Reader XI либо Adobe Digital Editions 4.5 ; экран 10". (Учебники Высшей школы экономики) - ISBN 978-5-7598-1442-9. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785759814429.html>

Дополнительная литература:

1. Островская, И. В. Психология общения: учебник / И. В. Островская. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2023. - 192 с. - ISBN 978-5-9704-7666-6. - Электронная версия

- доступна на сайте ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970476666.html>
2. Психология и педагогика в медицинском образовании [Электронный ресурс] : учебник / Н.В. Кудрявая, К.В. Зорин, Н.Б. Смирнова, Е.В. Анашкина; под ред. проф. Н.В. Кудрявой. - М. : КНОРУС, 2016. - (Специалитет). - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785406047163.html>
 3. Клементьева, М. В. Психология развития и возрастная психология : учебные задания и кейсы : учебное пособие / М. В. Клементьева. - Москва : Прометей, 2023. - 114 с. - ISBN 978-5-00172-504-6. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785001725046.html>

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

8.1. Использование современных образовательных технологий

| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Формы занятий с использованием активных и интерактивных образовательных технологий | Трудовая нагрузка (час.) |
|-------|--|--|--------------------------|
| 1 | Самоорганизация и саморегуляция как основа организации учебной и трудовой деятельности | Практическое занятие с элементами ролевой игры | 4 |
| 2 | Методы самоорганизации и саморегуляции | Семинар-дискуссия | 6 |

8.2. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Примеры вопросов на практическом занятии по разделу «Самоорганизация и саморегуляция как основа организации учебной и производственной деятельности»

1. Чем отличаются самоорганизация и саморегуляция?
2. Принципы самоорганизации учебной деятельности.

Примеры вопросов для опроса ординаторов на практическом занятии по разделу «Методы самоорганизации и саморегуляции»

1. Назовите методы саморегуляции эмоционального состояния.
2. Назовите основные принципы аутогенной тренировки.
3. Какие психофизиологические особенности важно учесть при составлении плана работы на день?

8.3 Оценка качества освоения программы дисциплины

Критерии оценивания ответов на вопросы преподавателя на практических занятиях:

«Отлично» - всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, основной и дополнительной литературы, взаимосвязи основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии. Проявление творческих способностей в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.

«Хорошо» - полное знание учебного материала, основной литературы, рекомендованной к занятию. Обучающийся показывает системный характер знаний по дисциплине и способен к самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

«Удовлетворительно» - знание учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшего освоения дисциплины, знаком с основной литературой, рекомендованной к

занятию. Обучающийся допускает погрешности, но обладает необходимым знаниями для их устранения под руководством преподавателя.

«Неудовлетворительно» - обнаруживаются существенные пробелы в знаниях основного учебного материала, допускаются принципиальные ошибки при ответе на вопросы.

Критерии оценки ответа по итоговому собеседованию (зачету)

Оценка за устное собеседование:

"зачтено" при полном правильном ответе или ответе, содержащем незначительные неточности, которые исправляются ординатором при уточняющих вопросах преподавателя;

"не зачтено" - при отсутствии ответа или ответе, содержащем существенные ошибки, показывающем незнание ординатором основных положений и основной литературы.

9. Педагогические условия реализации дисциплины

Преподаватели дисциплины должны иметь высшее психологическое образование, дополнительную подготовку по психокоррекции и/или психотерапии, опыт преподавания не менее 3 лет.

10. Составители рабочей программы:

Зав. кафедрой гуманитарных и социальных наук, зам.директора Института ДПО,
канд.психол.наук, доцент Н.Г. Травникова

11. Рецензенты:

Зав.кафедрой социальной психиатрии и психологии, д-р мед.наук,
профессор С.В. Литвинцев

11. Лист изменений в программе

| № | Дата внесения изменений | № протокола, дата | Содержание изменения | Подпись |
|---|-------------------------|-------------------|----------------------|---------|
| | | | | |
| | | | | |