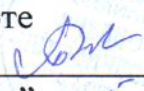


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Малахова Светлана Дмитриевна  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 04.08.2025 18:01:12  
Уникальный программный ключ:  
cba47a2f4b9180af2546ef5354c4938c4a04716d

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. зам. директора по учебной  
работе

  
Т.Н. Пимкина  
« 20 » 05 2025 г.

**Лист актуализации рабочей программы дисциплины**  
**«Б1.О.37 САМОМЕНЕДЖМЕНТ»**

индекс по учебному плану, наименование

для подготовки бакалавров

Направление: 38.03.02 Менеджмент

Направленность: Логистика, Управление бизнесом

Форма обучения: очная, очно-заочная

Курс 4

Семестр 8

В рабочую программу вносятся следующие изменения :

1) Дополнен список основной литературы:

Слинкова, О. К. Самоменеджмент : учебник для среднего профессионального образования / О. К. Слинкова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 116 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16476-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/568519>

Разработчик: Акимова Л.П.

(ФИО, ученая степень, ученое звание)

  
«20» мая 2025 г.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры экономики и управления протокол № 9 от «20» мая 2025 г.

Заведующий кафедрой

  
Я.Э. Овчаренко к.э.н., доцент  
(ФИО, ученая степень, ученое звание)



МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ – МСХА**  
имени К.А. ТИМИРЯЗЕВА  
(ФГБОУ ВО РГАУ - МСХА имени К.А. Тимирязева)

**КАЛУЖСКИЙ ФИЛИАЛ**

Факультет Экономический  
Кафедра экономики и управления

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. зам. директора по учебной работе

Пимкина Т.Н.

“ 22 ” мая 20 24 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.36 САМОМЕНЕДЖМЕНТ**

(наименование дисциплины)

для подготовки бакалавров

ФГОС ВО

Направление: 38.03.02 Менеджмент

Направленность: «Логистика», «Управление бизнесом»

Курс 4

Семестр 8

Форма обучения: очная, очно-заочная

Год начала подготовки: 2024

Калуга, 2024

Разработчик (и): Л.П. Акимова Акимова Л.П., ст. преподаватель кафедры экономики и управления

«22» 05 2024 г.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент и учебным планом

Программа обсуждена на заседании кафедры экономики и управления протокол № 8 от «22» 05 2024 г.

Зав. кафедрой Овчаренко Я.Э., к.э.н., доцент Овчаренко Я.Э.  
(ФИО, ученая степень, ученое звание) (подпись)

**Согласовано:**

Председатель учебно-методической комиссии по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент Овчаренко Я.Э., к.э.н., доцент  
(подпись) (ФИО, ученая степень, ученое звание)

«22» 05 2024 г.

Зав. выпускающей кафедрой Овчаренко Я.Э., к.э.н., доцент  
(подпись) (ФИО, ученая степень, ученое звание)

«22» 05 2024 г.

**Проверено:**

Начальник УМЧ Окунева О.А.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                                                     |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>АННОТАЦИЯ.....</b>                                                                                                                               | <b>4</b>  |
| <b>1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>                                                                                                             | <b>4</b>  |
| <b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ .....</b>                                                                                                 | <b>5</b>  |
| <b>3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....</b> | <b>5</b>  |
| <b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>                                                                                                    | <b>8</b>  |
| 4.1. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТРУДОЁМКОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВИДАМ РАБОТ ПО СЕССИЯМ .....                                                                          | 8         |
| 4.2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....                                                                                                                    | 9         |
| 4.3. ЛЕКЦИИ/ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.....                                                                                                              | 11        |
| <b>5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ .....</b>                                                                                                          | <b>16</b> |
| <b>6. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>                                              | <b>16</b> |
| 6.1. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности.....                | 16        |
| 6.2. Описание показателей и критериев контроля успеваемости, описание шкал оценивания .....                                                         | 20        |
| <b>7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>                                                                          | <b>21</b> |
| 7.1. Основная литература .....                                                                                                                      | 21        |
| 7.2. Дополнительная литература .....                                                                                                                | 22        |
| 7.3. Методические указания, рекомендации и другие материалы к занятиям .....                                                                        | 22        |
| <b>8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>                            | <b>22</b> |
| <b>9. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ .....</b>                                                                  | <b>23</b> |
| <b>10. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....</b>                        | <b>23</b> |
| <b>11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>                                                                          | <b>24</b> |
| ВИДЫ И ФОРМЫ ОТРАБОТКИ ПРОПУЩЕННЫХ ЗАНЯТИЙ.....                                                                                                     | 24        |
| <b>12. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....</b>                                                      | <b>25</b> |



**АННОТАЦИЯ**  
**рабочей программы учебной дисциплины**  
**Б1.О.36 «Самоменеджмент» для подготовки бакалавра по направлению**  
**38.03.02 Менеджмент, направленности Логистика, Управление бизнесом**

**Цель освоения дисциплины:** освоение обучающимися теоретических знаний и методических подходов в области планирования личного и профессионального развития, организации личного труда, постановки цели и выбора путей ее достижения, умения критически оценивать личные достоинства и недостатки.

**Место дисциплины в учебном плане:** дисциплина включена в базовую часть учебного плана по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент, направленности Логистика, Управление бизнесом.

**Требования к результатам освоения дисциплины:** в результате освоения дисциплины формируется компетенция (индикаторы) УК-6 (УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3).

**Краткое содержание дисциплины:**

В первом разделе *«Личность как взаимодействие систем»* рассматриваются закономерности развития личности как становления навыков самоуправления. Освещаются представления о структурных элементах личности в различных направлениях психологии. Формируются умения психологической диагностики и самодиагностики.

В разделе *«Психические состояния, их формирование и регуляция»* раскрывается понятие «состояние», приводится классификация состояний, факторов их формирования, особенностей влияния на деятельность. Особое внимание уделяется проблеме возникновения и преодоления состояний стресса. Описываются методы диагностики состояний работающего человека.

Содержание раздела *«Теория тайм-менеджмента»* направлено на ознакомление с приемами управления личным временем, формирование умений целеполагания и планирования, технологии достижения результатов.

В разделе *«Процессы установления и развития контактов между людьми»* рассматриваются коммуникации как неотъемлемая сторона профессиональной деятельности субъекта. Освещаются типы коммуникативного поведения, правила эффективного взаимодействия. Приводятся теоретические взгляды на феномен лидерства, природу власти и влияния.

**Общая трудоемкость дисциплины:** 108 час. (3 зач. ед.).

**Промежуточный контроль:** зачет.

**1. Цель освоения дисциплины**

Освоение обучающимися теоретических знаний и методических подходов в области планирования личного и профессионального развития, организации личного труда, постановки цели и выбора путей ее достижения, умения критически оценивать личные достоинства и недостатки.

## **2. Место дисциплины в учебном процессе**

Дисциплина Б1.О.36 Самоменеджмент включена в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)». Дисциплина «Самоменеджмент» реализуется в соответствии с требованиями ФГОС, ОПОП ВО и Учебного плана по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент, направленности Логистика, Управление бизнесом.

Предшествующими курсами, на которых непосредственно базируется дисциплина «Самоменеджмент», являются, «Психология в профессиональной деятельности», «Социология и психология труда», «Профессиональная этика и служебный этикет».

Дисциплина «Самоменеджмент» является основополагающей для прохождения преддипломной практики, подготовки к сдаче и сдачи государственного экзамена, выполнения и защиты выпускной квалификационной работы.

Особенностью дисциплины является направленность на формирование способности к саморегуляции и самоуправлению, стимулирующее воздействие на процессы развития личности.

Рабочая программа дисциплины «Самоменеджмент» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается индивидуально с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

## **3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Образовательные результаты освоения дисциплины обучающимся представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Требования к результатам освоения учебной дисциплины**

| №<br>п/п | Код<br>компе-<br>тенции | Содержание<br>компетенции (или её части)                                                                                                    | Индикаторы<br>компетенций                                                                                                                                                                                         | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:                                                                                            |                                                                                                                                                              |                                                                          |
|----------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|          |                         |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                   | знать                                                                                                                                                   | уметь                                                                                                                                                        | владеть                                                                  |
| 1.       | УК-6                    | Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | УК-6.1<br>Знает основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда и цифровой экономики                                                                                         | Когнитивные теории развития личности, структуру и типологии личности в психологии, виды психических состояний, теоретические основы управления временем | Применять свои индивидуально-психологические особенности.                                                                                                    | Основными требованиями рынка труда и цифровой экономики                  |
|          |                         |                                                                                                                                             | УК-6.2<br>Умеет демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории, в том числе с использованием различных цифровых средств и технологий | Знать основы рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории                                                      | Анализировать причины и последствия своего поведения, упорядочивать цели своей деятельности, составлять планы деятельности на ближнюю и дальнюю перспективу. | различными цифровыми средствами и технологиями в области самоменеджмента |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                  |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | <p>УК-6.3</p> <p>Владеет способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей; навыками самореализации и гражданского участия с использованием различных цифровых средств и технологий</p> | <p>Процессы установления и развития контактов между людьми</p> | <p>Применять способы управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей</p> | <p>Приемами самоуправления: самодиагностики, целеполагания, планирования, принятие решений, реализация и организация, контроля, коммуникации; техниками саморегуляции состояний и коммуникативными приемами.</p> |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### 4.1. Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по сессиям

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зач.ед. (108 часов), их распределение по видам работ по сессиям представлено в таблице 2.

##### ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 2а

##### Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по сессиям

| Вид учебной работы                                                                                                                                                                                  | Трудоёмкость |                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------|
|                                                                                                                                                                                                     | всего/*      | В т.ч. по семестрам |
|                                                                                                                                                                                                     |              | 8                   |
| <b>Общая трудоёмкость</b> дисциплины по учебному плану                                                                                                                                              | <b>108/0</b> | <b>108/0</b>        |
| <b>1. Контактная работа:</b>                                                                                                                                                                        | <b>36</b>    | <b>36</b>           |
| <b>Аудиторная работа</b>                                                                                                                                                                            | <b>36</b>    | <b>36</b>           |
| <i>в том числе:</i>                                                                                                                                                                                 |              |                     |
| <i>лекции (Л)</i>                                                                                                                                                                                   | 12           | 12                  |
| <i>практические занятия (ПЗ)</i>                                                                                                                                                                    | 24           | 24                  |
| <i>контактная работа на промежуточном контроле (КРА)</i>                                                                                                                                            |              |                     |
| <b>2. Самостоятельная работа (СРС)</b>                                                                                                                                                              | <b>72</b>    | <b>72</b>           |
| <i>подготовка к контрольной работе (тестированию)</i>                                                                                                                                               |              |                     |
| <i>самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям и коллоквиумам)</i> | 72           | 72                  |
| Вид промежуточного контроля:                                                                                                                                                                        | зачёт        | зачёт               |

\* в том числе практическая подготовка

##### ОЧНО-ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 2б

##### Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по семестрам

| Вид учебной работы                                                                                                                                                                                  | Трудоёмкость |                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------|
|                                                                                                                                                                                                     | всего/*      | В т.ч. по семестрам |
|                                                                                                                                                                                                     |              | 8                   |
| <b>Общая трудоёмкость</b> дисциплины по учебному плану                                                                                                                                              | <b>108/0</b> | <b>108/0</b>        |
| <b>1. Контактная работа:</b>                                                                                                                                                                        | <b>18</b>    | <b>18</b>           |
| <b>Аудиторная работа</b>                                                                                                                                                                            | <b>18</b>    | <b>18</b>           |
| <i>в том числе:</i>                                                                                                                                                                                 |              |                     |
| <i>лекции (Л)</i>                                                                                                                                                                                   | 8            | 8                   |
| <i>практические занятия (ПЗ)</i>                                                                                                                                                                    | 10           | 10                  |
| <i>контактная работа на промежуточном контроле (КРА)</i>                                                                                                                                            |              |                     |
| <b>2. Самостоятельная работа (СРС)</b>                                                                                                                                                              | <b>90</b>    | <b>90</b>           |
| <i>подготовка к контрольной работе (тестированию)</i>                                                                                                                                               |              |                     |
| <i>самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям и коллоквиумам)</i> | 90           | 90                  |
| Вид промежуточного контроля:                                                                                                                                                                        | зачёт        | зачёт               |

## 4.2. Содержание дисциплины

### ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 3а

#### Тематический план учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем дисциплин (укрупнённо)                | Всего      | Контактная работа |             |          |          | Внеаудиторная работа СР |
|-------------------------------------------------------------------|------------|-------------------|-------------|----------|----------|-------------------------|
|                                                                   |            | Л                 | ПЗ<br>всего | ЛР       | ПКР      |                         |
| Раздел 1. Личность как взаимодействие систем                      | 22         | 2                 | 4           |          |          | 16                      |
| Раздел 2. Эмоциональные и функциональные состояния и их регуляция | 28         | 4                 | 8           |          |          | 19                      |
| Раздел 3. Теория тайм-менеджмента                                 | 20         | 2                 | 2           |          |          | 19                      |
| Раздел 4. Процессы установления и развития контактов между людьми | 29         | 4                 | 10          |          |          | 18                      |
| <i>Контактная работа на промежуточном контроле (КРА)</i>          |            |                   |             |          |          |                         |
| <b>Всего за 8 семестр</b>                                         | <b>108</b> | <b>12</b>         | <b>24</b>   | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>72</b>               |
| <b>Итого по дисциплине</b>                                        | <b>108</b> | <b>12</b>         | <b>24</b>   | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>72</b>               |

### ОЧНО-ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 3б

#### Тематический план учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем дисциплин (укрупнённо)                | Всего      | Контактная работа |             |          |          | Внеаудиторная работа СР |
|-------------------------------------------------------------------|------------|-------------------|-------------|----------|----------|-------------------------|
|                                                                   |            | Л                 | ПЗ<br>всего | ЛР       | ПКР      |                         |
| Раздел 1. Личность как взаимодействие систем                      | 24         | 2                 | 2           |          |          | 20                      |
| Раздел 2. Эмоциональные и функциональные состояния и их регуляция | 24         | 2                 | 2           |          |          | 23                      |
| Раздел 3. Теория тайм-менеджмента                                 | 24         | 2                 | 2           |          |          | 23                      |
| Раздел 4. Процессы установления и развития контактов между людьми | 27         | 2                 | 4           |          |          | 24                      |
| <b>Всего за 8 семестр</b>                                         | <b>108</b> | <b>8</b>          | <b>10</b>   | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>90</b>               |
| <b>Итого по дисциплине</b>                                        | <b>108</b> | <b>8</b>          | <b>10</b>   | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>90</b>               |

**Установочная лекция.** Общая характеристика курса «Самоменеджмент»

и основных понятий. Обоснование значения самоменеджмента в учебной и профессиональной деятельности.

## **Раздел 1. Личность как взаимодействие систем**

### *Тема 1. Закономерности становления и развития личности*

Четыре когнитивные макросистемы и их функциональные характеристики. Первичные реакции – устойчивые черты личности. Навыки самоуправления – вторичные реакции: самоконтроль, саморегуляция, самоорганизация. Приемы самоуправления: самодиагностика, целеполагание, планирование, принятие решений, реализация и организация, контроль, коммуникации.

Представления о личности в различных областях научного знания. Теория развития личности Э. Эриксона. Представления о структуре личности в психоанализе. Гуманистические теории личности. Теория феноменальных полей К. Левина.

Значение самоменеджмента в учебной и профессиональной деятельности.

### *Тема 2. Структура личности в контексте когнитивного подхода.*

Подсистемы личности: интуитивное поведение, интеллект (здравый смысл, рассудительность), концентрация на ошибках, собственное «Я» (эго). Структура личности в психоанализе. Потребности и мотивы: достижение, власть, аффилиация, саморазвитие. Функциональные особенности собственного «Я»: внутренняя уверенность, бессознательное управление, обработка обратной связи, предусмотрительность.

Структурно-уровневые теории личности в отечественной психологии. Темперамент как базовый уровень личности. Характер как система вторичных реакций. Самооценка, уровень притязаний, образ «Я» как основа ситуативной регуляции.

Диагностика мотивов. Самоменеджмент и самомотивация. Самоанализ, проблемы самопознания, защитные механизмы психики. Когнитивные искажения.

## **Раздел 2. Эмоциональные и функциональные состояния и их регуляция**

### *Тема 3. Классы психических состояний*

Эмоциональные и функциональные состояния, компоненты состояний. Интенсивности и знак состояний, как критерии классификации эмоций: радость, беспомощность, общий уровень активности, беспокойство, равнодушие, спокойствие, гнев. Факторы формирования состояний, влияние на деятельность.

Понятие «состояние», его существенные особенности. Функциональные состояния и их разновидности. Состояния сознания. Типы функциональных состояний педагога. Динамика состояний педагога. Методы диагностики состояний работающего человека.

Диагностика эмоционального состояния. Диагностика способности реализовывать намерение: контроль за действием. Удовлетворенность различными аспектами жизни. Эмоциональный профиль личности

### *Тема 4. Стресс, стрессоустойчивость, управление стрессом*

Понятие стресса, динамика. Теория Г. Селье. Дистресс, эустресс.

Физиологический и психологический стресс. Признаки стресса. Причины стрессов.

Способы преодоления стресса: копинг-стратегии. Внешние и внутренние способы управления стрессом. Методы профилактики стресса. Релаксация, аутотренинг.

### **Раздел 3. Теория тайм-менеджмента**

*Тема 5. Менеджмент времени как основа персонального управления*

Управление временем. Постановка целей. Планирование и реализация. Определение и уточнение приоритетов. Организация времени. Проблема отсрочек и эскалации. Методы преодоления страха перед трудными, неподъемными делами.

Технологии достижения результатов. Метод SMART. Диаграмма Ганта. Метод ABC. Матрица Эйзенхауэра. Метод «Помodoro». Метод «Хронометраж».

### **Раздел 4. Процессы установления и развития контактов между людьми**

*Тема 6. Коммуникации*

Цели коммуникации. Виды коммуникаций. Принципы эмпатической коммуникации. Невербальная коммуникация. Коммуникативная компетентность. Коммуникативные техники.

*Тема 7. Особенности межличностного взаимодействия*

Типы коммуникативного поведения. Поведение: пассивное, агрессивное, ассертивное. Правила ассертивного поведения. Техники ассертивного поведения. Практические навыки высокоэффективных профессионалов.

*Тема 8. Основы лидерологии*

Феномен лидерства. Лидерство и руководство. Теории лидерства. Понятия власти и влияния. Функция лидера и менеджера в организации группового решения проблем. Привычка персонального лидерства. Принципы межличностного лидерства.

#### **4.3. Лекции/ практические занятия**

#### **ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ**

Таблица 4а

#### **Содержание лекций, практических занятий и контрольные мероприятия**

| № п/п | Название раздела, темы                              | № и название лекций/ лабораторных/ практических/ семинарских занятий | Формируемые компетенции | Вид контрольного мероприятия <sup>1</sup> | Кол-во Часов/ из них практическая подготовка |
|-------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 1.    | <b>Раздел 1. Личность как взаимодействие систем</b> |                                                                      |                         | устный опрос                              | <b>6</b>                                     |
|       | Тема 1. Закономерности                              | Лекция № 1. Закономерности становления и развития личности           | УК-6.1                  | устный опрос                              | 1                                            |

<sup>1</sup> Вид контрольного мероприятия (текущий контроль) для практических и лабораторных занятий: устный опрос, контрольная работа, защита лабораторных работ, тестирование, коллоквиум и т.д.

|    |                                                                          |                                                                                       |                  |                                            |           |
|----|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------|-----------|
|    | становления и развития личности                                          | Практическое занятие № 1. Самодиагностика «Автопортрет»                               | УК-6.2<br>УК-6.3 | устный опрос<br>коллоквиум                 | 2         |
|    | Тема 2. Структура личности в контексте когнитивного подхода.             | Лекция №2. Структура личности в контексте когнитивного подхода                        | УК-6.1           | устный опрос                               | 1         |
|    |                                                                          | Практическое занятие № 2.                                                             | УК-6.2<br>УК-6.3 | устный опрос, коллоквиум, дискуссия        | 2         |
| 2. | <b>Раздел 2. Эмоциональные и функциональные состояния и их регуляция</b> |                                                                                       |                  |                                            | <b>12</b> |
|    | Тема 3. Классы психических состояний                                     | Лекция №3. Классы психических состояний                                               | УК-6.1           | устный опрос                               | 2         |
|    |                                                                          | Практическое занятие № 4. Эмоциональный профиль личности и методы регуляции состояний | УК-6.2<br>УК-6.3 | устный опрос коллоквиум                    | 4         |
|    | Тема 4. Стресс, стрессоустойчивость, управление стрессом                 | Лекция №4. Стресс, стрессоустойчивость, управление стрессом                           | УК-6.1           | устный опрос                               | 2         |
|    |                                                                          | Практическое занятие № 4. Управление стрессом                                         | УК-6.2<br>УК-6.3 | устный опрос, дискуссия, тесты             | 4         |
| 3. | <b>Раздел 3. Теория тайм-менеджмента</b>                                 |                                                                                       |                  |                                            | <b>4</b>  |
|    | Тема 5. Менеджмент времени как основа персонального управления           | Лекция №5. Теория тайм-менеджмента                                                    | УК-6.1           | устный опрос                               | 2         |
|    |                                                                          | Практическое занятие № 5. Планирование и целеполагание                                | УК-6.2<br>УК-6.3 | устный опрос, дискуссия, тесты             | 2         |
| 4. | <b>Раздел 4. Процессы установления и развития контактов между людьми</b> |                                                                                       |                  |                                            | <b>14</b> |
|    | Тема 6. Коммуникации                                                     | Лекция №6. Коммуникации                                                               | УК-6.1           | устный опрос                               | 1         |
|    |                                                                          | Практическое занятие № 6. Коммуникативная компетентность.                             | УК-6.2<br>УК-6.3 | устный опрос, коллоквиум, тесты            | 4         |
|    | Тема 7. Особенности межличностного взаимодействия                        | Лекция №7. Особенности межличностного взаимодействия                                  | УК-6.1           | устный опрос                               | 2         |
|    |                                                                          | Практическое занятие № 7. Коммуникативное поведение                                   | УК-6.2<br>УК-6.3 | устный опрос, дискуссия, тесты             | 3         |
|    | Тема 8. Основы лидерологии                                               | Лекция №8. Основы лидерологии                                                         | УК-6.1           | устный опрос                               | 1         |
|    |                                                                          | Практическое занятие № 8. Практические навыки высокоэффективных профессионалов        | УК-6.2<br>УК-6.3 | устный опрос, коллоквиум, тесты, дискуссия | 3         |

## ОЧНО-ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 46

## Содержание лекций, практических занятий и контрольные мероприятия

| № п/п | Название раздела, темы                                                   | № и название лекций/ лабораторных/ практических/ семинарских занятий                  | Формируемые компетенции | Вид контрольного мероприятия <sup>2</sup> | Кол-во Часов/ из них практическая подготовка |
|-------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 1.    | <b>Раздел 1. Личность как взаимодействие систем</b>                      |                                                                                       |                         |                                           | <b>4</b>                                     |
|       | Тема 1. Закономерности становления и развития личности                   | Лекция № 1. Закономерности становления и развития личности                            | УК-6.1                  | устный опрос                              | 1                                            |
|       |                                                                          | Практическое занятие № 1. Самодиагностика «Автопортрет»                               | УК-6.2<br>УК-6.3        | устный опрос<br>коллоквиум                | 1                                            |
|       | Тема 2. Структура личности в контексте когнитивного подхода.             | Лекция №2. Структура личности в контексте когнитивного подхода                        | УК-6.1                  | устный опрос                              | 1                                            |
|       |                                                                          | Практическое занятие № 2.                                                             | УК-6.2<br>УК-6.3        | устный опрос, коллоквиум, дискуссия       | 1                                            |
| 2.    | <b>Раздел 2. Эмоциональные и функциональные состояния и их регуляция</b> |                                                                                       |                         |                                           | <b>4</b>                                     |
|       | Тема 3. Классы психических состояний                                     | Лекция №3. Классы психических состояний                                               | УК-6.1                  | устный опрос                              | 1                                            |
|       |                                                                          | Практическое занятие № 4. Эмоциональный профиль личности и методы регуляции состояний | УК-6.2<br>УК-6.3        | устный опрос<br>коллоквиум                | 1                                            |
|       | Тема 4. Стресс, стрессоустойчивость, управление стрессом                 | Лекция №4. Стресс, стрессоустойчивость, управление стрессом                           | УК-6.1                  | устный опрос                              | 1                                            |
|       |                                                                          | Практическое занятие № 4. Управление стрессом                                         | УК-6.2<br>УК-6.3        | устный опрос, дискуссия, тесты            | 1                                            |
| 3.    | <b>Раздел 3. Теория тайм-менеджмента</b>                                 |                                                                                       |                         |                                           | <b>4</b>                                     |
|       | Тема 5. Менеджмент времени как основа персонального управления           | Лекция №5. Теория тайм-менеджмента                                                    | УК-6.1                  | устный опрос                              | 2                                            |
|       |                                                                          | Практическое занятие № 5. Планирование и целеполагание                                | УК-6.2<br>УК-6.3        | устный опрос, дискуссия, тесты            | 2                                            |
| 4.    | <b>Раздел 4. Процессы установления и развития контактов между людьми</b> |                                                                                       |                         |                                           | <b>6</b>                                     |

<sup>2</sup> Вид контрольного мероприятия (текущий контроль) для практических и лабораторных занятий: устный опрос, контрольная работа, защита лабораторных работ, тестирование, коллоквиум и т.д.



|  |                                                   |                                                                                |                  |                                                    |   |
|--|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------|---|
|  | Тема 6. Коммуникации                              | Лекция №6. Коммуникации                                                        | УК-6.1           | устный опрос                                       | 1 |
|  |                                                   | Практическое занятие № 6. Коммуникативная компетентность.                      | УК-6.2<br>УК-6.3 | устный опрос, коллоквиум, тесты                    | 1 |
|  | Тема 7. Особенности межличностного взаимодействия | Лекция №7. Особенности межличностного взаимодействия                           | УК-6.1           | устный опрос                                       | 1 |
|  |                                                   | Практическое занятие № 7. Коммуникативное поведение                            | УК-6.2<br>УК-6.3 | устный опрос, дискуссия, тесты, контрольная работа | 1 |
|  | Тема 8. Основы лидерологии                        | Лекция №8. Основы лидерологии                                                  | УК-6.1           | —                                                  | 1 |
|  |                                                   | Практическое занятие № 8. Практические навыки высокоэффективных профессионалов | УК-6.2<br>УК-6.3 | устный опрос, дискуссия, тесты, контрольная работа | 1 |

### ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 5а

#### Перечень вопросов для самостоятельного изучения дисциплины

| № п/п                                                                    | Название раздела, темы                                       | Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Личность как взаимодействие систем</b>                      |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 1.                                                                       | Тема 1. Закономерности становления и развития личности       | Представления о личности в различных областях научного знания. Теория развития личности Э. Эриксона. Представления о структуре личности в психоанализе. Гуманистические теории личности. Теория феноменальных полей К. Левина (УК-6.1; УК-6.2; УК-6.3)                                                   |
| 2.                                                                       | Тема 2. Структура личности в контексте когнитивного подхода. | Структурно-уровневые теории личности в отечественной психологии. Темперамент как базовый уровень личности. Характер как система вторичных реакций. Самооценка, уровень притязаний, образ «Я» как основа ситуативной регуляции (УК-6.1; УК-6.2; УК-6.3)                                                   |
| <b>Раздел 2. Эмоциональные и функциональные состояния и их регуляция</b> |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 3.                                                                       | Тема 3. Классы психических состояний                         | Интенсивности и знак состояний, как критерии классификации эмоций. Существенные особенности состояний: радость, беспомощность, общий уровень активности, беспокойство, равнодушие, спокойствие, гнев. Факторы формирования состояний, влияние на деятельность. Теория Г. Селье. (УК-6.1; УК-6.2; УК-6.3) |
| 4.                                                                       | Тема 4. Стресс, стрессоустойчивость, управление стрессом     | Когнитивная теория стресса Ф. Лазаруса. Методы профилактики стресса. Релаксация, аутотренинг. Техники медитации. Индивидуальные приемы саморегуляции состояний в различных условиях деятельности. (УК-6.1; УК-6.2; УК-6.3)                                                                               |

| <b>Раздел 3. Теория тайм-менеджмента</b>                                 |                                                                |                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.                                                                       | Тема 5. Менеджмент времени как основа персонального управления | Технологии достижения результатов. Метод SMART. Диаграмма Ганта. Метод ABC. Матрица Эйзенхауэра. Метод «Помodoro». Метод «Хронометраж». «Утренняя лягушка». «Разрезанный слон». (УК-6.1; УК-6.2; УК-6.3) |
| <b>Раздел 4. Процессы установления и развития контактов между людьми</b> |                                                                |                                                                                                                                                                                                          |
| 6.                                                                       | Тема 6. Коммуникации                                           | Общение: перцептивная, интерактивная, коммуникативная сторона общения. Коммуникативные техники. Стили коммуникации. (УК-6.1; УК-6.2; УК-6.3)                                                             |
| 7.                                                                       | Тема 7. Особенности межличностного взаимодействия              | Групповые роли, оценка способности влиять на других. Особенности поведения в конфликте. (УК-6.1; УК-6.2; УК-6.3)                                                                                         |
| 8.                                                                       | Тема 8. Основы лидерологии                                     | Теории лидерства. Практические навыки высокоэффективных профессионалов. (УК-6.1; УК-6.2; УК-6.3)                                                                                                         |

### ОЧНО-ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 56

#### Перечень вопросов для самостоятельного изучения дисциплины

| № п/п                                                                    | Название раздела, темы                                         | Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Личность как взаимодействие систем</b>                      |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 1.                                                                       | Тема 1. Закономерности становления и развития личности         | Представления о личности в различных областях научного знания. Теория развития личности Э. Эриксона. Представления о структуре личности в психоанализе. Гуманистические теории личности. Теория феноменальных полей К. Левина (УК-6.1; УК-6.2; УК-6.3)                                                   |
| 2.                                                                       | Тема 2. Структура личности в контексте когнитивного подхода.   | Структурно-уровневые теории личности в отечественной психологии. Темперамент как базовый уровень личности. Характер как система вторичных реакций. Самооценка, уровень притязаний, образ «Я» как основа ситуативной регуляции (УК-6.1; УК-6.2; УК-6.3)                                                   |
| <b>Раздел 2. Эмоциональные и функциональные состояния и их регуляция</b> |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 3.                                                                       | Тема 3. Классы психических состояний                           | Интенсивности и знак состояний, как критерии классификации эмоций. Существенные особенности состояний: радость, беспомощность, общий уровень активности, беспокойство, равнодушие, спокойствие, гнев. Факторы формирования состояний, влияние на деятельность. Теория Г. Селье. (УК-6.1; УК-6.2; УК-6.3) |
| 4.                                                                       | Тема 4. Стресс, стрессоустойчивость, управление стрессом       | Когнитивная теория стресса Ф. Лазаруса. Методы профилактики стресса. Релаксация, аутотренинг. Техники медитации. Индивидуальные приемы саморегуляции состояний в различных условиях деятельности. (УК-6.1; УК-6.2; УК-6.3)                                                                               |
| <b>Раздел 3. Теория тайм-менеджмента</b>                                 |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 5.                                                                       | Тема 5. Менеджмент времени как основа персонального управления | Технологии достижения результатов. Метод SMART. Диаграмма Ганта. Метод ABC. Матрица Эйзенхауэра. Метод «Помodoro». Метод «Хронометраж». «Утренняя лягушка». «Разрезанный слон». (УК-6.1; УК-6.2; УК-6.3)                                                                                                 |
| <b>Раздел 4. Процессы установления и развития контактов между людьми</b> |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|    |                                                   |                                                                                                                                              |
|----|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6. | Тема 6. Коммуникации                              | Общение: перцептивная, интерактивная, коммуникативная сторона общения. Коммуникативные техники. Стили коммуникации. (УК-6.1; УК-6.2; УК-6.3) |
| 7. | Тема 7. Особенности межличностного взаимодействия | Групповые роли, оценка способности влиять на других. Особенности поведения в конфликте. (УК-6.1; УК-6.2; УК-6.3)                             |
| 8. | Тема 8. Основы лидерологии                        | Теории лидерства. Практические навыки высокоэффективных профессионалов. (УК-6.1; УК-6.2; УК-6.3)                                             |

## 5. Образовательные технологии

Таблица 6

### Применение активных и интерактивных образовательных технологий

| № п/п | Тема и форма занятия                                        |    | Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий (форм обучения) |
|-------|-------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Самодиагностика «Автопортрет»                               | ПЗ | Психологическое тестирование и разбор результатов                                             |
| 2.    | Эмоциональный профиль личности и методы регуляции состояний | ПЗ | Психологическое тестирование и разбор результатов                                             |
| 3.    | Планирование и целеполагание                                | ПЗ | Разбор конкретных ситуаций                                                                    |
| 4.    | Коммуникативная компетентность.                             | ПЗ | Коммуникативный тренинг                                                                       |
| 5.    | Практические навыки высокоэффективных профессионалов        | ПЗ | Ролевая игра                                                                                  |

## 6. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины

### 6.1. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности

Для текущего контроля успеваемости используются: контрольная работа, устные опросы и коллоквиумы. Промежуточная аттестация осуществляется посредством зачета.

Контрольная работа выполняется студентами самостоятельно.

Устные опросы проводятся на практических занятиях и направлены на формирование и углубление знаний по дисциплине. При проведении устного опроса на каждый вопрос предлагается ответить одному или нескольким студентам. Результаты устного опроса оцениваются дихотомически – «верно», в том случае, если студент обнаруживает знание программного материала по дисциплине, «неверно», если студент демонстрирует пробелы в знаниях основного учебного материала по дисциплине.

Коллоквиумы проводятся после изучения материалов каждого раздела, в форме обсуждения определенных вопросов с последующим написанием ответов.

### Задание к контрольной работе

Тема контрольной работы «Интерпретация результатов исследования по 16-факторному личностному опроснику Р.Б. Кеттелла».

Задание:

- во введении рассмотреть общие сведения о методике Кеттелла – 16-факторном личностном опроснике;

- в пункте 1 представить результаты исследования по 16-факторному личностному опроснику Р.Б. Кеттелла (ответить на вопросы Формы А опросника Кеттелла в онлайн-режиме <https://psytests.org/cattell/16pfA.html>, описать полученные результаты в данном пункте. При составлении своего психологического портрета особое внимание уделить тем чертам, показатели по которым отличаются от средних);

- в пункте 2 провести интерпретацию результатов исследования (первичных и вторичных факторов Р. Кеттелла, а также парных сочетаний факторов. По шкалам опросника Кеттелла описать свой идеал характера профессионала – педагога профессионального обучения. Какие Ваши качества по результатам диагностики отличаются от идеальных?);

- в заключении сформулировать основные выводы по проведенному исследованию, наметить «точки роста» для себя на ближайшую и отдаленную перспективу, предложить приемы самовоспитания нужных черт характера.

*Структура контрольной работы* должна включать в себя:

1) титульный лист с указанием названия вуза, института, кафедры, темы контрольной работы по дисциплине, Ф.И.О. студента, номер группы, Ф.И.О. преподавателя, город, год;

2) содержание;

3) введение;

4) основную часть, включающую два параграфа, согласно заданию к контрольной работе;

5) заключение.

*Оформление контрольной работы:* на листах формата А4, шрифт Times New Roman кегль 14, междустрочный интервал 1,0, абзацный отступ 1,25, заголовки – полужирным выделением, без подчеркиваний.

Объем работы – 8–12 страниц.

Контрольную работу студенты сдают в электронном виде на учебно-методический портал: <https://sdo.timacad.ru/course/view.php?id=478>

### **Вопросы для устного опроса**

Практическое занятие № 1. Самодиагностика «Автопортрет»

1. Какие два уровня феноменов выделяются в когнитивной сфере психики?
2. Какова структура пространства аффектов? С каким типом аффектов связано интуитивное поведение?
3. Какова связь между оборонительной реакцией и характером поступающей информации?
4. Что такое «устойчивые черты личности»? Чем обусловлены черты личности?
5. Какие навыки самоуправления составляют высший психологический

уровень?

6. Что такое самоконтроль, саморегуляция, самоорганизация?
7. Что такое мотивы? Какие наиболее важные группы мотивов выделяются?
8. Как проявляются мотивы общения, достижения, власти, саморазвития?
9. Что такое защитные механизмы личности? Какую функцию они выполняют?
10. Что такое акцентуированность черт?

## Практическое занятие № 2. Эмоциональный профиль личности и методы регуляции состояний

1. Чем психические состояния отличаются от психических свойств?
2. Какие виды функциональных состояний выделяют? Чем функциональные состояния отличаются от эмоциональных?
3. Что такое работоспособность и каковы этапы ее динамики? Что является причиной утомления?
4. Из чего складывается эмоциональный профиль личности?
5. Что такое саморегуляция как высшая психическая функция?
6. Какие виды состояний возникают в педагогической деятельности? Какие методы регуляции и саморегуляции состояний выделяют?
7. Что такое стресс? Какие стадии развития стресса выделяют? Какими физиологическими симптомами он сопровождается?
8. Какие выделяют типы поведенческих реакций в состоянии стресса?
9. Что такое стрессоустойчивость? Из каких компонентов она состоит?
10. Каковы причины формирования состояния эмоционального выгорания? Какие меры применяют для профилактики его возникновения у педагога?
11. Что такое совладающее поведение? Какие виды копинг-стратегий выделяют?
12. Что такое эмоциональный интеллект?

## Практическое занятие № 3. Планирование и целеполагание

1. Что такое цель? Какие виды целей можно выделить?
2. Что такое реактивное и проактивное поведение?
3. Как связаны ценности и цели?
4. В чем преимущества планирования?
5. Какие стадии планирования выделяют?
6. Перечислите инструменты планирования.
7. Что такое ресурс времени? Как проводится инвентаризация и анализ временных затрат?
8. Какие методы управления своим временем Вы используете?
9. Каковы основные причины дефицита ресурса времени?
10. Перечислите основные методы управления временем. В каких ситуациях целесообразно применять метод Эйзенхауэра?

## Практическое занятие № 4. Коммуникативная компетентность. Практические навыки высокоэффективных профессионалов

1. Какие позиции в отношениях с другими людьми выделяются?
2. Какие стереотипы распространены в социальном восприятии?
3. Какие аспекты общения выделяют в психологии? Что такое невербальная коммуникация?
4. Как формируется коммуникативная компетентность?
5. Какие приемы установления рапорта с собеседником выделяются?
6. Какие виды коммуникации применяются в разных видах профессиональной деятельности?
7. Охарактеризуйте правила хорошего слушания.
8. Что такое ассертивность? Как связана ассертивность с ценностями личности? Назовите способы развития ассертивности.
9. Как формируется самооценка? От чего зависит уровень притязаний?
10. Какие навыки эффективного человека Вы можете выделить у себя? Что Вы делаете для повышения эффективности своей жизни?
11. Кого называют лидером? Обладают ли лидеры особыми чертами личности?
12. Какие полезные привычки повышают самооэффективность?

### **Вопросы для коллоквиума по разделу 1**

#### **Вариант 1**

1. Опишите когнитивные макросистемы и их функциональные характеристики.
2. Перечислите функциональные особенности собственного Я как структуры личности.
3. Укажите, какая макросистема у Вас более активна, и обоснуйте свое суждение.

#### **Вариант 2**

1. Опишите особенности проявления и формирования первичных и вторичных реакций личности.
2. Перечислите и раскройте содержание навыков самоуправления.
3. Перечислите свои устойчивые личностные особенности и особенности самоуправления.

### **Вопросы для коллоквиума по разделу 2**

#### **Вариант 1**

1. Сравните эмоциональные и функциональные состояния и их компоненты.
2. Перечислите внешние и внутренние способы управления состоянием и профилактики стрессов.
3. Опишите свои индивидуальные копинг-стратегии.

#### **Вариант 2**

1. Раскройте понятие «состояние», его существенные особенности. Опишите типы состояний педагога.
2. Сравните представления о физиологическом и психологическом стрессе.

3. Опишите предпочитаемые Вами методы профилактики стресса.

### **Вопросы для коллоквиума по разделу 3**

#### **Вариант 1**

1. Опишите техники самоменеджмента в «управлении временем».
2. Составьте ежедневный план на неделю вперед с применением: принципа Парето и матрицы Эйзенхауэра.

#### **Вариант 2**

1. Опишите проблемы организации времени и поглотители времени.
2. Опишите пример использования метода «Помodoro» и метода «лягушки».

### **Вопросы для коллоквиума по разделу 4**

#### **Вариант 1**

1. Опишите типы коммуникативного поведения.
2. Сравните понятия «лидерство» и «руководство».
3. Опишите приемы эффективного общения, которые Вы применяете.

#### **Вариант 2**

1. Раскройте понятие «коммуникации», перечислите виды коммуникаций, принципы эмпатической коммуникации.
2. Сравните функции лидера и менеджера в организации группового решения проблем.
3. Опишите особенности своего состояния, которое возникает в ситуациях делового и личностного общения.

### **Перечень вопросов для зачета**

1. Четыре когнитивные макросистемы и их функциональные характеристики.
2. Устойчивые черты личности и навыки самоуправления.
3. Представления о личности в различных областях научного знания.
4. Потребности и мотивы: достижение, власть, аффилиация, саморазвитие.
5. Функциональные особенности собственного «Я»: внутренняя уверенность, бессознательное управление, обработка обратной связи, предусмотрительность.
6. Самоменеджмент и самомотивация.
7. Самоанализ, проблемы самопознания.
8. Защитные механизмы психики. Когнитивные искажения.
9. Эмоциональные и функциональные состояния, компоненты состояний. Факторы формирования состояний, влияние на деятельность.
10. Типы функциональных состояний педагога. Динамика состояний менеджера.
11. Стресс, стрессоустойчивость, управление стрессом.
12. Способы преодоления и профилактики стрессов.

13. Менеджмент времени как основа персонального управления.
14. Технологии достижения результатов.
15. Коммуникативная компетентность. Коммуникативные техники.
16. Типы коммуникативного поведения.
17. Практические навыки высокоэффективных профессионалов.
18. Лидерство и руководство.
19. Привычка персонального лидерства.
20. Принципы межличностного лидерства.

## **6.2. Описание показателей и критериев контроля успеваемости, описание шкал оценивания**

Для оценки знаний, умений, навыков и формирования компетенции по дисциплине применяется балльно-рейтинговая система контроля и оценки успеваемости студентов. Формирование рейтинга студента осуществляется в ходе текущего контроля знаний.

*Критерии оценки учебно-познавательной деятельности студентов:*

|                                                                                                          |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Присутствие студента на лекции/практическом занятии                                                   | 0–2 б   |
| 2. Поощрительные баллы за активную работу на практическом занятии, участие в устном опросе или дискуссии | 0–3 б   |
| 3. Выполнение и защита контрольной работы                                                                | 10–15 б |
| 4. Написание коллоквиумов по четырем разделам                                                            | 3–5 б   |

Критерии выставления баллов за выполнение контрольной работы:

15 баллов – задания контрольной работы выполнены в полном объеме, полностью правильно или с допущением несущественных ошибок;

11–14 баллов – задания контрольной работы в целом выполнены, имеются несущественные ошибки (от одной до четырех);

10 баллов – задания контрольной работы в целом выполнены, имеются несущественные ошибки (до пяти) или одна существенная.

Менее 10 баллов – контрольная работа возвращается студенту для исправления ошибок.

Критерии выставления баллов за выполнение заданий коллоквиума:

5 баллов – задания коллоквиума выполнены в полном объеме, полностью правильно или с допущением несущественных ошибок. Количество ошибок – не более 2-х;

4 балла – задания коллоквиума выполнены в полном объеме, полностью правильно или с допущением несущественных ошибок. Количество ошибок – не более 4-х;

3 балла – задания коллоквиума выполнены в объеме не менее 0,8, с допущением несущественных ошибок (не более пяти) или одной существенной ошибки;

2 балла – задания коллоквиума выполнены не в полном объеме, с допущением существенных ошибок, либо количество несущественных ошибок



более пяти. Работа возвращается студенту для исправления ошибок.

Итого – необходимый для получения допуска к зачету минимум составляет 32 балла.

Таблица 7

### Критерии оценки результатов обучения

| Шкала оценивания | Зачет   |
|------------------|---------|
| 32–60            | зачет   |
| 0–31             | незачет |

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 7.1. Основная литература

1. Коблева, А. Л. Развитие человеческого капитала в сфере образования : учебное пособие для вузов / А. Л. Коблева. – М. : Издательство Юрайт, 2021. – 153 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13791-0. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/477220>

2. Зеер, Э. Ф. Психология профессионального развития : учебное пособие для вузов / Э. Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк. – 3-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2021. – 234 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14387-4. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/477499>

3. Консультирование и коучинг персонала в организации : учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / Н. В. Антонова [и др.] ; под редакцией Н. В. Антоновой, Н. Л. Ивановой. – М. : Издательство Юрайт, 2018. – 370 с. – (Бакалавр и магистр. Академический курс). – ISBN 978-5-534-00568-4. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/413004>

### 7.2. Дополнительная литература

1. Гильяно, А. С. Психология профессиональной деятельности: учебное пособие / А. С. Гильяно. – Электрон. текстовые дан. – М. : РГАУ – МСХА им. К. А. Тимирязева, 2019. – 128 с. – URL: <http://elib.timacad.ru/dl/local/umo413.pdf>.

2. Зеер, Э. Ф. Психология профессионального образования : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки «Профессиональное обучение (по отраслям)» / Э. Ф. Зеер. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2013. – 377 с.

3. Бороздина, Г. В. Психология и этика делового общения [Электронный ресурс]: Учебник и практикум для вузов / Г. В. Бороздина, Н. А. Кормнова. – М. : Юрайт, 2021. – 463 с. – (Высшее образование). – Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. – URL: <https://urait.ru/bcode/468392>

4. Немов, Р. С. Психология. В трех книгах : учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / Р. С. Немов. – 4-е изд. – М. : ВЛАДОС, 2000. Кн. 1 : Общие основы психологии. – 4-е изд. – 688 с.

5. Елисеев, О. П. Практикум по психологии личности : учебник для вузов / О. П. Елисеев. – 4-е изд., пер. и доп. – Электрон. дан.col. – М. : Юрайт, 2021. – 390 с. – (Высшее образование). – Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. URL: <https://urait.ru/bcode/471972>

6. Столяренко, А. М. Психология и педагогика : учебное пособие для студентов вузов / А. М. Столяренко. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – М. : ЮНИТИ, 2006. – 526 с.

### 7.3. Нормативные правовые акты

1. Гражданский кодекс Российской Федерации (с изм. и доп.)
2. Налоговый кодекс Российской Федерации (с изм. и доп.)
3. Трудовой кодекс Российской Федерации (с изм. и доп.)

### 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Журнал «Вопросы психологии». Режим доступа: <http://www.voppsy.ru/> (открытый доступ)
2. Журнал «Мир психологии». Режим доступа: <https://www.mpsu.ru/product/zhurnaly/mir-psikhologii/> (открытый доступ)
3. Научная и популярная психология. Режим доступа: <http://www.psychology-online.net> (открытый доступ)
4. Я. Психология: тесты, тренинги, словарь, статьи. Режим доступа: <http://azps.ru/> (открытый доступ)
5. Энциклопедия психодиагностики. Режим доступа: <http://psylab.info> (открытый доступ)

### 9. Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Таблица 8

#### Перечень программного обеспечения

| № п/п | Наименование раздела учебной дисциплины                           | Наименование программы                        | Тип программы | Автор | Год разработки                                  |
|-------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------|-------|-------------------------------------------------|
| 1     | Раздел 4. Процессы установления и развития контактов между людьми | Справочная правовая система «КонсультантПлюс» | Обучающая     |       | Контракт №АПИ-2020/-197 от 01 февраля 2020 года |

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

Таблица 9

### Сведения об обеспеченности специализированными аудиториями, кабинетами, лабораториями

| Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы (№ учебного корпуса, № аудитории)                                                                                                                      | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                                                                                                                                | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Аудитория для проведения лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования(выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (каб. № 427 н). | Комплект кресел с пюпитром 1 шт. (18 ед.), стол офисный, стул для преподавателя; доска учебная; экран DraperDiplomat (1:1)84/84" 213-213 MW; переносное мультимедийное оборудование (проектор мультимедийный AcerX1226H; ноутбукASUS с доступом в интернет)                                                                                                                                                    |
| Аудитория для проведения лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования(выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (каб. № 436 н). | Учебные столы (11 шт.); стулья (22 шт.); доска учебная; стол офисный, стул для преподавателя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Помещение для самостоятельной работы обучающихся (каб. № 423 н).                                                                                                                                                                 | Учебные столы (11 шт.); стулья (22 шт.); доска учебная; стол офисный, стул для преподавателя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Помещение для самостоятельной работы обучающихся (каб. № 424 н)                                                                                                                                                                  | Компьютерные столы (15 шт.); стулья (15 шт.); рабочее место преподавателя; доска учебная; рабочая станция (моноблок) тип 1 Lenovo Lenovo V310z (4 шт.); рабочая станция (моноблок) тип 1 Lenovo Lenovo V310z (1 шт.); компьютер DEPO Neos 460SE (1 шт.); компьютер: ПЭВМ"Karin Klerk" (9 шт.), подключенные к сети Интернет. Программное обеспечение: Google Chrome, Система КонсультантПлюс, Microsoft Office |

## 11. Методические рекомендации студентам по освоению дисциплины

Образовательный процесс по дисциплине организован в форме учебных занятий (контактная работа (аудиторной и внеаудиторной) обучающихся с преподавателем и самостоятельная работа обучающихся). Учебные занятия (в том числе по реализации практической подготовки) представлены следующими видами, включая учебные занятия, направленные на практическую подготовку обучающихся и проведение текущего контроля успеваемости:

лекции (занятия лекционного типа);  
 семинары, практические занятия, лабораторные работы (занятия семинарского типа);  
 курсовое проектирование (выполнение курсовых работ);  
 групповые консультации;  
 индивидуальные консультации и иные учебные занятия, предусматривающие индивидуальную работу преподавателя с обучающимся;  
 самостоятельная работа обучающихся;  
 занятия иных видов.

На учебных занятиях обучающиеся выполняют запланированные настоящей программой отдельные виды учебных работ, в том числе отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Студенты обязаны посещать лекционные и практические занятия, своевременно выполнять практические задания.

Перед каждой лекцией рекомендуется просматривать конспект предыдущей лекции, а также изучить дополнительную учебную литературу, рекомендованную лектором. При затруднениях в восприятии учебного материала необходимо обратиться к преподавателю за разъяснениями на практическом занятии или в дни консультации.

Подготовка к практическому занятию включает проработку и самостоятельное изучение соответствующего теоретического материала по теме предстоящего занятия, поиск и изучение необходимой нормативной и учебно-программной документации по заданию преподавателя, выполнение практических заданий. При подготовке к практическим занятиям рекомендуется активное использование ресурсов сети интернет по изучаемой тематике. Более сложным является содержание 1 и 2 разделов, которые требуют выполнения психологических тестов и осмысления их результатов. Систематическая работа по темам дисциплины позволит понять, как происходит внутренняя жизнь личности, в соответствии с какими правилами можно улучшать свои действия, решения и мотивацию. Приобретенные знания о себе позволят понимать и природу поступков других людей.

Студенты должны быть осведомлены о том, что формой промежуточного контроля по дисциплине является зачет. Студент может быть допущен к зачету только после выполнения заданий (контрольная работа и коллоквиумы).

### **Виды и формы отработки пропущенных занятий**

Студент, пропустивший занятия, обязан отработать пропуск в свободное от занятий время: переписать конспект лекции или выполнить задания и тесты практического занятия, изучить содержание темы по учебникам и учебно-методическим пособиям, ответить на вопросы преподавателя.

## **12. Методические рекомендации преподавателям по организации обучения по дисциплине**

Специфика дисциплины «Самоменеджмент» состоит в ориентации на

идеи гуманистической психологии и педагогики, студенто-центрированный подход, интерактивные технологии, применяемые в условиях свободного выражения своего мнения каждым обучающимся. Важно стремиться к трансформации преподавательских функций в фасилитационные, организовать и оптимизировать самостоятельную работу студентов. Особенностью дисциплины является направленность на формирование способности к саморегуляции и самоуправлению, стимулирующее воздействие на процессы развития личности. Научной основой для преподавания дисциплины является методология целостного (системного) подхода к человеку, отражающая его динамические изменения на разных этапах жизненного пути, в процессе различных форм социального взаимодействия, а также теория личностно ориентированного обучения и развития.

Программу разработала:

Акимова Л.П., ст. преподаватель