

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Гайдамашко Игорь Вячеславович  
 Должность: И.о. ректора  
 Дата подписания: 28.09.2022 17:03:02  
 Уникальный программный ключ:  
 c7b77973654876a9af4d3b280790bfd371557fdb

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
 высшего образования  
 «Сочинский государственный университет»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Самоменеджмент**

Шифр и направление подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»  
 Квалификация (степень) выпускника бакалавр  
 Профиль подготовки бакалавра Психология и социальная педагогика  
 Форма обучения заочная  
 Выпускающая кафедра Педагогического и психолого-педагогического образования  
 Кафедра-разработчик рабочей программы Экономики и менеджмента

Семестр	Трудоемкость (час/лет)	Лекцион. занятий (час.)	Практич. занятий (час.)	Льборат. занятий (час.)	СРС (час.)	КР/КП (час.)	КРЭ	Форма промежуточного контроля (экс./ачет)
<b>ЭФО</b>								
I	108/3	4	4	-	96	-	+	Зачет (4 часа)
Итого:	108/3	4	4	-	96	-	+	Зачет (4 часа)

Сочи 2019 г.

Рабочая программа по дисциплине «Самоменеджмент» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3++ по направлению подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 122 от 22 февраля 2018 года

Рабочую программу составили:  
к.э.н., доцент

  
\_\_\_\_\_

Столярова И.Ю.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА**  
на заседании кафедры экономики и менеджмента

Протокол № 11 от «10» июня 2019 г.

Заведующий кафедрой

  
\_\_\_\_\_

подпись

Чуватов И.П.

Руководитель ОПОП

  
\_\_\_\_\_

подпись



Рабочая программа одобрена на заседании Учебно-методического совета направления  
44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»

Протокол № 2 от «30» «06» 2019 г.

Председатель УМСН

  
\_\_\_\_\_

подпись

Иванов И.А.

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям

Отдела качества образования и методического обеспечения

  
\_\_\_\_\_

подпись



## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 2021\_/2022\_\_ учебный год.

В программу внесены дополнения и (или) изменения:

Внесены изменения в формулировки и оформление п. 1, 2, 3, 4.1, 4.3, 5.1, 5.2, 5.3, обновлено учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (п. 4.2) и материально-техническое обеспечение дисциплины (п. 5.4)

Заведующий кафедрой



Россинская М.В.

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### Целью освоения дисциплины «Самоменеджмент»

Является обучение будущего бакалавра принципам, функциям самоуправления, которые ориентируют на эффективное использование своего личного и рабочего времени и своих потенциальных возможностей в целях формирования мотивации личного и профессионального успеха, выстраивания и реализации траектории саморазвития.

### Задачи дисциплины:

- обосновать необходимость использования приемов самоорганизации и самообразования в процессе осуществления управленческих функций;
- сформировать представление о сущности, основных понятиях, принципах и концепциях самоменеджмента, механизмах самоопределения, целеполагания, планирования, самоорганизации;
- сформировать у студентов практические умения и навыки в сфере персонального менеджмента, ориентированные на изучение способов разрешения конфликтных ситуаций при проектировании межличностных, групповых и организационных коммуникаций;
- выработать у студентов навыки управления личным временем, карьерой; обучить приемам самоанализа и самооценки уровня организации собственной деятельности, минимизации стрессов и усталости;
- ознакомить с технологиями формирования позитивного общественного мнения о собственной компетенции, способами повышения работоспособности, результативности, и степени самоконтроля в осуществлении профессиональных функций, способностью принимать решения и нести за них ответственность с позиций социальной значимости принимаемых решений.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ

Дисциплина «Самоменеджмент» относится к Блоку 1 «Дисциплины (модули)», обязательной части учебного плана направления 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование», профиль «Психология и социальная педагогика».

Дисциплина является вводной на направлении 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование», профиль «Психология и социальная педагогика» и должна сформировать у студентов понимание важности планирования личного развития и управления им.

Знания, приобретенные в процессе изучения дисциплины «Самоменеджмент», необходимы как предшествующие для прохождения преддипломной практики.

Таблица 1 – Дисциплины, участвующие в формировании компетенции

Код и наименование компетенции	Дисциплины, участвующие в формировании компетенции
Универсальные компетенции	
УК-6 - Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Самоменеджмент Преддипломная практика

### 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к результатам освоения дисциплины приведены в таблице 2

Таблица 2 – Компетенции и индикаторы их достижения

Компетенции и индикаторы их достижения		В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
<b>Универсальные компетенции</b>		
УК-6 - Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Демонстрирует знание основных принципов тайм-менеджмента, методов планирования личностного развития, принципов образования.	<p><b>Знать:</b> методы управления временем и основные принципы организации собственного времени, механизм делегирования полномочий, а также основные подходы к планированию личного развития и самореализации (З-УК-6.1)</p> <p><b>Уметь:</b> анализировать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, определять цели личного развития и планировать его (У-УК-6.1)</p> <p><b>Владеть:</b> технологиями тайм-менеджмента и эффективными способами организации своего времени, технологиями организации процесса самообразования, способами планирования, организации, самоконтроля и самооценки деятельности (Н-УК-6.1)</p>
	УК-6.2. Строит дерево целей саморазвития, ставит стратегические, тактические и оперативные задачи, придерживается принципов образования во время реализации траектории саморазвития.	<p><b>Знать:</b> цели и задачи, основные понятия, принципы, концепции и инструменты самоменеджмента, а также современные технологии самоменеджмента, включая тайм-менеджмент, управление собственной карьерой, управление стрессом, управление собственной работоспособностью и образованностью (З-УК-6.2)</p> <p><b>Уметь:</b> выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения в различных ситуациях; формулировать собственные цели и задачи, выстраивать индивидуальный график достижения поставленных целей (У-УК-6.2)</p> <p><b>Владеть:</b> способностью объективно оценивать собственные ресурсы и их пределы (личностные, временные, ситуационные, финансовые и прочие); навыками составления индивидуальных графиков достижения поставленных целей с учетом условий, средств, личностных возможностей и др. (Н-УК-6.2)</p>
	УК-6.3. Планирует саморазвитие, достигает целей в учебе, самовоспитании и других видах деятельности, демонстрирует способность самостоятельно решать образовательные задачи в установленный срок.	<p><b>Знать:</b> механизмы самоопределения, целеполагания, планирования, самоорганизации (З-УК-6.3)</p> <p><b>Уметь:</b> выстраивать индивидуальную образовательную и профессиональную траекторию и программу жизнедеятельности в целом (У-УК-6.3)</p> <p><b>Владеть:</b> способностью осуществлять свой профессиональный рост (Н-УК-6.3)</p>

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 3 – Распределение фонда времени по темам дисциплины

№ раздела, темы	Наименование модуля (раздела, темы) дисциплины	Всего часов	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы			СРС
			Контактная работа			
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1	Теоретические основы самоменеджмента. Генезис развития самоменеджмента как отдельной области знаний.	21	1	1	0	19
2	«Тайм-менеджмент».	21	1	1	0	19
3	«Стресс-менеджмент». Управление ресурсом платежеспособности.	21	1	1	0	19
4	Управление ресурсом образованности. Особенности использования навыков самоменеджмента.	21	1	1	0	19
5	Контрольная работа	20	-	-	-	20
	Зачет	4	-	-	-	-
<b>ИТОГО:</b>		<b>108</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>96</b>

#### 4.1.1. Лекционные занятия

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Краткое содержание
1	Теоретические основы самоменеджмента. Генезис развития самоменеджмента как отдельной области знаний	Самоменеджмент как основа эффективного управления собой и другими, как условие личного и профессионального успеха Функции самоменеджмента Принципы самоменеджмента Методы самоменеджмента Виды самоменеджмента Современные научные взгляды на сущность самоменеджмента Адаптивно-развивающие концепции самоменеджмента Социальные технологии самоменеджмента
2	«Тайм-менеджмент».	Целеполагание. Проблемы управления временем. Методы изучения затрат рабочего времени Контроль использования времени Самоменеджмент и формирование имиджа руководителя
3	«Стресс-менеджмент». Управление ресурсом платежеспособности.	Понятие стресса. Типы реакций на стресс. Причины стрессов Стратегия управления стрессом Финансовое планирование жизни. Личные финансовые отчеты. Домашняя бухгалтерия Доходы и их источники Способы экономии личных средств Виды инвестирования денег

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Краткое содержание
		Страхование в жизни человека Личные финансы на ПК
4	Управление ресурсом образованности. Особенности использования навыков самоменеджмента	Взаимосвязь понятий: грамотность, образованность, культура Образованность как стратегическое преимущество личности Образовательная среда и образовательное пространство Законы работы мозга Технологии эффективной учебной деятельности Развитие познавательной деятельности Повышение уровня креативности при решении профессиональных задач Особенности самоменеджмента в зарубежных странах Самоменеджмент в России Практические приемы самоменеджмента Модель качеств современного менеджера.

#### 4.1.2. Практические занятия

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Краткое содержание
1	Теоретические основы самоменеджмента. Генезис развития самоменеджмента как отдельной области знаний	Опрос по теме занятия. Решение задач. Ситуационные задания.
2	«Тайм-менеджмент».	Опрос по теме занятия. Решение задач. Ситуационные задания.
3	«Стресс-менеджмент». Управление ресурсом платежеспособности.	Опрос по теме занятия. Решение задач. Ситуационные задания.
4	Управление ресурсом образованности. Особенности использования навыков самоменеджмента	Опрос по теме занятия. Решение задач. Ситуационные задания.

#### 4.1.3. Лабораторные занятия

Не предусмотрены

#### 4.1.4. Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Вид СРС
1	Теоретические основы самоменеджмента. Генезис развития самоменеджмента как отдельной области знаний	Изучение вопросов лекции 1.
2	Тема 3. «Тайм-менеджмент».	Изучение вопросов лекции 2.
3	«Стресс-менеджмент». Управление ресурсом платежеспособности.	Изучение вопросов лекции 3.
4	Управление ресурсом образованности. Особенности использования навыков самоменеджмента	Изучение вопросов лекции 4.
5	Контрольная работа	Написание контрольной работы

#### 4.1.5. Интерактивные формы занятий

Интерактивная форма занятий учебным планом не предусмотрена.

## 4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 4.2.1. Литература

1. Бобина, Н. В. Самоменеджмент: учебное пособие / Н. В. Бобина, Л. А. Каменская, И. Ю. Столярова. — Сочи: Сочинский государственный университет, 2020. — 184 с. // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106589.html> (дата обращения: 28.08.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - Текст: электронный.
2. Основы самоменеджмента: учебное пособие / Д. В. Запорожец, А. В. Назаренко, Д. С. Кенина [и др.]. — Ставрополь: Ставропольский государственный аграрный университет, 2018. — 120 с. // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/92993.html> (дата обращения: 28.08.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - Текст: электронный.
3. Тайм-менеджмент. Полный курс / Архангельский Г.А., Бехтерев С.В., Лукашенко М. - Москва: Альпина Пабл., 2016. - 311 с.: ISBN 978-5-9614-1881-1. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/925383> (дата обращения: 28.08.2021). – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – Текст: электронный.
4. Исаченко, И. И. Основы самоменеджмента: учебник / И.И. Исаченко. — Москва: ИНФРА-М, 2021. — 312 с. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-16-005304-2. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1212526> (дата обращения: 27.08.2021). – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – Текст: электронный.
5. Как управлять своей карьерой / пер. с англ. - Москва: Альпина Паблишер, 2020. - 244 с. - (Гид HBR). - ISBN 978-5-9614-3795-9. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1220241> (дата обращения: 28.08.2021). – Режим доступа: по подписке. Текст: электронный.
6. Комаров, Е. И. Результативный самоменеджмент: Учебное пособие / Комаров Е.И. - Москва ИЦ РИОР, НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 133 с. (Президентская программа подготовки управленческих кадров) ISBN 978-5-369-01047-1. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/402750> (дата обращения: 13.02.2020). – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – Текст: электронный.
7. Круз, К. 15 секретов управления временем: Как успешные люди успевают всё / Круз К. - М.:Альпина Паблишер, 2016. - 208 с.: ISBN 978-5-9614-5871-8. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1001958> (дата обращения: 28.08.2021). – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – Текст: электронный.
8. Часкалсон, М. Живи осознанно, работай продуктивно: 8-недельный курс по управлению стрессом / Часкалсон М. - Москва: Альпина Пабл., 2016. - 194 с.: ISBN 978-5-9614-4799-6. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/912730> (дата обращения: 28.08.2021). – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – Текст: электронный.

### 4.2.2. Современные профессиональные базы данных (СПБД) и информационные справочные системы (ИИС)

Таблица 4 – Перечень современных профессиональных баз данных (СПБД) и информационные справочные системы (ИИС)

№	Наименование СПБД
1	-
	Наименование ИИС
1	<a href="http://www.digital-edu.ru">http://www.digital-edu.ru</a>
2	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>



### 4.2.3. Нормативные документы

### 4.2.4. Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

Таблица 5 – Интернет-ресурсы и электронные информационные источники

№	Наименование интернет-ресурсов и электронных информационных источников
1	Электронная библиотека Сочинского государственного университета: база данных
2	ScienceDirect: полнотекстовая база данных / издательство Elsevier
3	IPRbooks: электронно-библиотечная система / ЭБС IPRbooks; ООО «Ай Пи Эр Медиа», электронное периодическое издание «www.iprbookshop.ru»
4	Znaniium.com: электронно-библиотечная система / ЭБС Znaniium.com, ООО «Научно-издательский центр Инфра-М»
5	Polpred.com Обзор СМИ
6	КиберЛенинка: научная электронная библиотека открытого доступа / ООО «Итеос»
7	eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека / Компания «Научная электронная библиотека» (eLIBRARY.RU)
8	Scopus - мультидисциплинарная реферативная база данных
9	Инновационная платформа ВКР-ВУЗ

### 4.3. Текущая и промежуточная аттестации по дисциплине

Для оценки сформированности компетенций разрабатываются оценочные средства по дисциплине.

Форма и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине раскрывается в фонде оценочных средств, который является отдельным документом.

Оценочные средства по дисциплине содержат:

- материалы для текущего контроля оценки знаний по дисциплине;
- материалы для промежуточного контроля оценки знаний по дисциплине.

Текущая аттестация по дисциплине осуществляется в форме устного опроса, решения задач, разбора ситуационных заданий, написания и защиты контрольной работы. Форма промежуточной аттестации – устный зачет.

**Примерные вопросы для подготовки к промежуточной аттестации (вопросы для подготовки к зачету):**

1. Самоменеджмент как основа эффективного управления собой и другими, как условие личного и профессионального успеха.
2. Функции самоменеджмента
3. Принципы самоменеджмента
4. Методы самоменеджмента
5. Виды самоменеджмента
6. Современные научные взгляды на сущность самоменеджмента
7. Адаптивно-развивающая концепция самоменеджмента
8. Социальные технологии самоменеджмента
9. Целеполагание: сущность и роль
10. Тайм-менеджмент: сущность и назначение
11. Проблемы управления временем

12. Метод «Альп»: особенности применения, преимущества и недостатки
13. Принцип Парето: особенности применения, преимущества и недостатки
14. ABC – анализ: особенности применения, преимущества и недостатки
15. Ускоренный анализ по принципу Эйзенхауэра: особенности применения, преимущества и недостатки
16. Методы изучения затрат рабочего времени
17. Метод непосредственных замеров
18. Метод моментных наблюдений
19. Хронометраж
20. Фотография рабочего времени
21. Групповая ФРВ
22. Самофотография
23. Фотохронометраж
24. Контроль использования времени
25. Самоменеджмент и формирование имиджа руководителя
26. Понятие стресса. Типы реакций на стресс и причины стрессов
27. Стресс-менеджмент: сущность и назначение
28. Стратегия управления стрессом
29. Финансовое планирование жизни.
30. Личные финансовые отчеты. Домашняя бухгалтерия
31. Доходы и их источники
32. Способы экономии личных средств
33. Виды инвестирования денег
34. Страхование в жизни человека
35. Личные финансы на ПК
36. Взаимосвязь понятий: грамотность, образованность, культура
37. Образованность как стратегическое преимущество личности
38. Образовательная среда и образовательное пространство
39. Законы работы мозга
40. Технологии эффективной учебной деятельности
41. Развитие познавательной деятельности
42. Повышение уровня креативности при решении профессиональных задач
43. Особенности самоменеджмента в зарубежных странах
44. Самоменеджмент в России
45. Практические приемы самоменеджмента
46. Модель качеств современного менеджера.

## **5. УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1. Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины**

В течение семестра студенты осуществляют учебные действия на лекционных и практических занятиях, решают практические задачи по указанию преподавателя, усваивают и повторяют основные понятия. Характер и количество задач, решаемых на практических занятиях, определяются преподавателем, ведущим занятия. Контроль эффективности самостоятельной работы студентов осуществляется путем проверки освоения ими учебных заданий, предусмотренных для самостоятельной отработки.

Преподавание и изучение учебной дисциплины осуществляется в виде лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных форм работы, самостоятельной работы студентов. В качестве контрольно-развивающих форм используются устный опрос, обсуждение ситуационных заданий, решение задач.

**Методические рекомендации по подготовке студентов к практическим занятиям.** Для лучшего усвоения и закрепления материала по данной дисциплине студентам необходимо научиться работать с литературой. Изучение дисциплины предполагает отслеживание публикаций в периодических изданиях и работу с Internet.

При подготовке к практическим занятиям студенты должны изучить рекомендованную литературу, ответить на вопросы и выполнить все задания для самостоятельной работы. При подготовке целесообразно на основе изучения рекомендованной литературы выписать в конспект основные категории и понятия по учебной дисциплине, подготовить развернутые планы ответов и краткое содержание выполненных заданий.

**Методические рекомендации студентам по организации самостоятельной работы по изучению литературных источников.**

При организации самостоятельной работы, следует обратить особое внимание на регулярность изучения литературы. В период изучения литературных источников необходимо так же вести конспект. В случае затруднений необходимо обратиться к преподавателю за разъяснениями.

**Методические рекомендации студентам по подготовке к контрольной работе.**

Для студентов заочной формы обучения обязательной формой выполнения самостоятельной работы по дисциплине «Самоменеджмент» является выполнение контрольной работы.

Студенты заочной формы обучения выполняют контрольную работу самостоятельно в течение 1 семестра и защищают во время сессии. Выбор варианта – производится на основании порядкового номера фамилии студента в списке группы.

При проверке контрольной работы студентов заочной формы обучения учитывается полнота изложения материала, использование современной экономической литературы при написании контрольной работы, отражение собственной позиции студента в отношении рассматриваемых дискуссионных вопросов, полнота выполнения практической части контрольной работы.

Варианты контрольной работы и критерии оценки контрольной работы приведены в фондах оценочных средств.

**Методические рекомендации студентам по подготовке к зачету.** При подготовке к зачету необходимо руководствоваться рабочей программой по дисциплине «Самоменеджмент». Студент должен иметь в виду, что некоторые вопросы, имеющиеся в программе, выносятся на самостоятельное изучение.

На зачете студент должен показать знание содержания предмета, терминологии, умение свободно оперировать ею. При подготовке к ответу на зачете студенту разрешено пользоваться рабочей программой дисциплины. Если студент при ответе на вопросы затрудняется с самостоятельным изложением материала, преподаватель имеет право задать ему ряд вопросов, побуждающих и направляющих студентов к полному высказыванию по данной теме, в случае, если ответы на эти вопросы исчерпывают тему, оценка за ответ не снижается. Высказывания студентов должны соответствовать сути вопроса, быть логически выстроенными, доказательно раскрывать отношение отвечающего к излагаемой проблеме, выявлять личную точку зрения на использование тех или иных положений теоретического курса в практической работе.

Промежуточная аттестация может быть выставлена студенту по результатам федерального интернет тестирования (ФЭПО, интернет тренажеры).

## 5.2. Организация самостоятельной работы студента по дисциплине

Самостоятельная работа студента является ключевой составляющей учебного процесса, которая определяет формирование навыков, умений и знаний, приемов познавательной деятельности и обеспечивает интерес к творческой работе.

Организация самостоятельной работы студентов осуществляется по трем направлениям:

- определение цели, программы, плана задания или работы;
- со стороны преподавателя студенту оказывается помощь в технике изучения материала, подборе литературы для ознакомления и написания контрольных работ;
- контроль усвоения знаний, приобретения навыков по дисциплине, оценка выполненной контрольной работы.

Видами заданий для самостоятельной работы студента выступают:

*для овладения знаниями:* чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); составление плана текста); конспектирование текста; выписки из текста; работа со словарями и справочниками; учебно-исследовательская работа; использование компьютерной техники и Интернета и др.

*для закрепления и систематизации знаний:* работа с конспектом лекций (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (электронного учебника, первоисточника, дополнительной литературы); составление плана и тезисов ответа на вопросы промежуточного контроля; составление таблиц для систематизации учебного материала; ответы на контрольные вопросы; аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, конспект-анализ и др.); подготовка сообщений к выступлению на практическом занятии, конференции; составление библиографии; тестирование и др.

*для формирования умений и навыков:* решение задач и упражнений по образцу; решение ситуационных (профессиональных) задач; подготовка к тренингам, прохождению тестовых методик, проблемным урокам практических работ.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов, в зависимости от цели, объёма, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов.

Мерами по обеспечению выполнения обучающимися всех видов самостоятельной работы являются:

- наличие раздаточного материала, презентационных материалов, комплектов индивидуальных заданий, учебно-методических материалов, тем докладов со списком рекомендуемой литературы, рекомендаций по решению типовых задач и т.п.;
- обеспечение учебно-методической и справочной литературой всех видов самостоятельной работы (например, методические указания по выполнению контрольной работы, методические указания по организации самостоятельной работы и методические указания по изучению дисциплины, включая сборники тестовых заданий, сборники расчетных и ситуационных задач).

В качестве *форм и методов контроля* самостоятельной работы студентов используются:

- практические занятия;
- защита контрольных работ;
- устный зачет.

*Критериями оценки результатов самостоятельной работы* студента являются:

- уровень освоения студентом учебного материала;
- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- сформированность общеучебных умений;

- обоснованность и чёткость изложения ответа;
- оформление материала в соответствии с установленными требованиями.

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам) и электронной информационно-образовательной среде университета. Доступ осуществляется из читальных залов библиотеки, оснащенных оборудованными рабочими местами, из компьютерных классов, компьютеров кафедры экономики и менеджмента.

Дисциплина обеспечена учебно-методической литературой в объеме, достаточном для проведения всех предусмотренных видов учебных занятий.

Самостоятельная работа обучающихся сопровождается разработанным методическим обеспечением по дисциплине «Самоменеджмент»:

- методическими указаниями по организации самостоятельной работы;
- методическими указаниями по изучению дисциплины;
- методическими рекомендациями по проведению практических занятий;
- методическими рекомендациями по написанию контрольной работы.

При выполнении заданий самостоятельной работы студенты используют литературу, рекомендуемую для изучения данной дисциплины (см. 4.2).

Обеспечивается доступ каждого обучающегося к базам данных и библиотечным фондам университета.

### **5.3. Особенности преподавания дисциплины**

В целях максимального усвоения дисциплины используются следующие технологии обучения:

- Лекция - учебное занятие, составляющее основу теоретического обучения и дающее систематизированные основы научных знаний по дисциплине, раскрывающее состояние и перспективы развития соответствующей области науки и техники, концентрирующее внимание обучающихся на наиболее сложных, узловых вопросах, стимулирующее их познавательную деятельность и способствующее формированию творческого мышления. Для максимального усвоения дисциплины предлагается изложение лекционного материала с элементами обсуждения, а также с использованием графического сопровождения лекций (презентации на мультимедийном проекторе).

- Практическая работа - совместная деятельность студентов в группе под руководством лидера, направленная на решение общей задачи путем творческого сложения результатов индивидуальной работы членов команды с делением полномочий и ответственности. Практикуется применение тестовых методик, игровых технологий, кейс-метода, обсуждение докладов с презентацией, работа в команде при выполнении отдельных заданий.

- Самостоятельная работа студента, предусматривает выполнение работы - задание, которое требует от студента воспроизведения и/или обработки полученной ранее информации в форме, определяемой преподавателем, и требующей, как правило, творческого подхода.

- Преподавание дисциплины опирается на современный подход к обучению и ориентируется на внесение в процесс обучения новизны, обусловленной особенностями динамики развития жизни и деятельности, спецификой различных технологий обучения и потребностями личности, общества и государства в выработке у обучаемых социально полезных знаний, убеждений, черт и качеств характера, отношений и опыта поведения.

Проведение всех видов занятий при преподавании дисциплины, проведение консультаций, промежуточная и текущая аттестация возможна с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

#### 5.4. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Лекционные занятия: комплект электронных презентаций/слайдов; специализированные аудитории, оснащенные интерактивной доской, проектором, ноутбуком, доской настенной комбинированной; ноутбук, мультимедийный проектор.

2. Практические занятия: аудитории для проведения практических занятий, ноутбук, мультимедийный проектор.

3. Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет; рабочие места обучающихся, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде.

4. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Таблица 6 – Перечень программного обеспечения

№	Перечень ПО
1	Microsoft Windows 7 Professional, 8 Pro, 8.1 Pro, 10 Pro
2	Microsoft Office Professional Plus 2007, 2010, 2013, 2016
3	Adobe Reader. Бесплатное программное обеспечение
4	Архиватор 7-zip. Бесплатное программное обеспечение

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и онлайн сервисы, входящие в состав ЭИОС СГУ.

#### 5.5. Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а также с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В учебном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск

альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации.

**Приложение к рабочей программе дисциплины  
«Самоменеджмент»**

**44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
Бакалавриат  
Профиль «Психология и социальная педагогика»  
АННОТАЦИЯ  
рабочей программы дисциплины  
«Самоменеджмент»  
Дисциплина обязательной части  
Заочная форма обучения**

<b>Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)</b>	3 / 108
<b>Цель изучения дисциплины</b>	Обучение будущего бакалавра принципам, функциям самоуправления, которые ориентируют на эффективное использование своего личного и рабочего времени и своих потенциальных возможностей в целях формирования мотивации личного и профессионального успеха.
<b>Содержание дисциплины</b>	Тема 1. Теоретические основы самоменеджмента. Тема 2. Генезис развития самоменеджмента как отдельной области знаний. Тема 3. «Тайм-менеджмент». Тема 4. «Стресс-менеджмент». Тема 5. Управление ресурсом платежеспособности. Тема 6. Управление ресурсом образованности. Тема 7. Особенности использования навыков самоменеджмента.
<b>Формируемые компетенции (коды)</b>	УК-6 - Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
<b>Коды и наименование индикатора достижения компетенции</b>	УК-6.1. Демонстрирует знание основных принципов тайм-менеджмента, методов планирования личностного развития, принципов образования. УК-6.2. Строит дерево целей саморазвития, ставит стратегические, тактические и оперативные задачи, придерживается принципов образования во время реализации траектории саморазвития. УК-6.3. Планирует саморазвитие, достигает целей в учебе, самовоспитании и других видах деятельности, демонстрирует способность самостоятельно решать образовательные задачи в установленный срок.
<b>Дисциплины, участвующие в формировании компетенции</b>	Предшествующих дисциплин нет, т.к. изучается в первом семестре
<b>Образовательные технологии</b>	Лекционное занятие, практическое занятие, самостоятельная работа.
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	Зачет