

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

**СОГЛАСОВАНО**  
Декан социально-педагогического  
факультета  
Макаревская Ю. Э.  
03.2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Проректор по УРИКОД  
Иваненко А.В.  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Самоменеджмент**

**Шифр и направление подготовки** 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

**Квалификация (степень) выпускника** бакалавр

**Профиль подготовки бакалавра** Русский язык и иностранный язык

**Форма обучения** Очная

**Выпускающая кафедра** Педагогического и психолого-педагогического образования

**Кафедра-разработчик рабочей программы** Экономики и финансов

**Год набора** 2023

Семестр	Трудоемкость (час./зет.)	Лекцион. занятий, (час.)	Практич. занятий, (час.)	Лаборат. занятий, (час.)	СРС, (час.)	КР/КП	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
2	108/3	18	18	-	72	-	зачет
<b>Итого:</b>	<b>108/3</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>72</b>	<b>-</b>	<b>зачет</b>

Сочи 2023 г.

Лист согласования рабочей программы дисциплины «Самоменеджмент»

Рабочую программу составили: Пашина М.А., д.э.н., доцент



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА:

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ Синявская Елена Евгеньевна

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины соответствует библиотечному фонду СГУ:

Директор НОБ \_\_\_\_\_  (Дороднива А.В.) \_\_\_\_\_

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям:

Отдел качества образования и

методического обеспечения \_\_\_\_\_



  
Васильченко В.В.

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

На основании распоряжения университета № 392-р от 24.10.2023 г. в программу внесены изменения путем добавления онлайн-курсов в п. 4.2.4 Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники и п. 5.2 Организация самостоятельной работы студента по дисциплине

Заведующий  
кафедрой



Синявская Е.Е.

Рабочая программа переутверждена на 2024 - 2025 учебный год, протокол №\_\_ заседания кафедры от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_

подпись

\_\_\_\_\_

ФИО

*(Указывается в какой раздел программы внесены изменения, основания изменений, а также новая формулировка)*

## 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.

**Задачи** дисциплины:

- обосновать необходимость использования приемов самоорганизации и самообразования в процессе осуществления управленческих функций;
- 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 ВО

Дисциплина «Самоменеджмент» относится к Блоку 1 «Дисциплины (модули)», обязательной части учебного плана направления 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль «Русский язык и иностранный язык».

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	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		Результат обучения по дисциплине (показатели освоения компетенций)
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
Универсальные компетенции		
УК-6 - Способен управлять	УК-6.1. Демонстрирует знание основных принципов тайм-	Знать: методы управления временем и основные принципы организации собственного времени, механизм делегирования полномочий, а также основные подходы к

Компетенции и индикаторы их достижения		Результат обучения по дисциплине (показатели освоения компетенций)
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	менеджмента, методов планирования личного развития, принципов образования.	планированию личного развития и самореализации Уметь: анализировать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, определять цели личного развития и планировать его Владеть: технологиями тайм-менеджмента и эффективными способами организации своего времени, технологиями организации процесса самообразования, способами планирования, организации, самоконтроля и самооценки деятельности
	УК-6.2. Строит дерево целей саморазвития, ставит стратегические, тактические и оперативные задачи, придерживается принципов образования во время реализации траектории саморазвития.	Знать: 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 Уметь: 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 Владеть: 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.
	УК-6.3. Планирует саморазвитие, достигает целей в учебе, самовоспитании и других видах деятельности, демонстрирует способность самостоятельно решать образовательные задачи в установленный срок.	Знать: механизмы самоопределения, целеполагания, планирования, самоорганизации Уметь: выстраивать индивидуальную образовательную и профессиональную траекторию и программу жизнедеятельности в целом Владеть: способностью осуществлять свой профессиональный рост

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Тематический план дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов

№ раздела, темы	Наименование Тем дисциплины	Всего часов	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы			
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС
1	Тема 1. Теоретические основы самоменеджмента	12	2	2	-	8
2	Тема 2. Генезис развития самоменеджмента как отдельной области знаний	12	2	2	-	8
3	Тема 3. Тайм-менеджмент	12	2	2	-	8
4	Тема 4. Основы эффективной самоорганизации	12	2	2		8
5	Тема 5. Стресс-менеджмент	12	2	2	-	8
6	Тема 6. Управление самооценкой	12	2	2		8
7	Тема 7. Управление ресурсом платежеспособности	12	2	2	-	8
8	Тема 8. Управление ресурсом образованности	12	2	2	-	8
9	Тема 9. Особенности использования навыков самоменеджмента	12	2	2	-	8
	Зачет	-	-	-	-	-
<b>ИТОГО:</b>		<b>108</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>72</b>

#### 4.1.1. Лекционные занятия

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Краткое содержание
1	Тема 1. Теоретические основы самоменеджмента.	Самоменеджмент как основа эффективного управления собой и другими, как условие личного и профессионального успеха Функции самоменеджмента Принципы самоменеджмента Методы самоменеджмента Виды самоменеджмента
2	Тема 2. Генезис развития самоменеджмента как отдельной области знаний.	Современные научные взгляды на сущность самоменеджмента Адаптивно-развивающие концепции самоменеджмента Социальные технологии самоменеджмента
3	Тема 3. Тайм-менеджмент	Целеполагание. Проблемы управления временем. Методы изучения затрат рабочего времени Контроль использования времени Самоменеджмент и формирование имиджа руководителя
4	Тема 4. Основы эффективной самоорганизации	Новый взгляд на самоорганизацию. Принципы самоорганизации Трехуровневая диагностика самоорганизации

5	Тема 5. Стресс-менеджмент	Понятие стресса. Типы реакций на стресс. Причины стрессов Стратегия управления стрессом
6	Тема 6. Управление самооценкой	Понятие и виды самооценки Диагностика самооценки Повышение самооценки Метод «Зеркала»
7	Тема 7. Управление ресурсом платежеспособности	Финансовое планирование жизни. Личные финансовые отчеты. Домашняя бухгалтерия Доходы и их источники Способы экономии личных средств Виды инвестирования денег Страхование в жизни человека Личные финансы на ПК
8	Тема 8. Управление ресурсом образованности	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
9	Тема 9. Особенности использования навыков самоменеджмента	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	Тема 1. Теоретические основы самоменеджмента	Опрос по заданию на самостоятельную работу по теме 1. Ситуационная задача 1 Практическое задание 1
2	Тема 2. Генезис развития самоменеджмента как отдельной области знаний	Опрос по заданию на самостоятельную работу по теме 2. Деловая игра Доклады (сообщения с презентацией)
3	Тема 3. Тайм-менеджмент	Опрос по заданию на самостоятельную работу по теме 3. Ситуационная задача 2 Практическое задание 2 Доклады (сообщения с презентацией) Тест 1
4	Тема 4. Основы эффективной самоорганизации	Опрос по заданию на самостоятельную работу по теме 4. Ситуационная задача 3 Практическое задание 3
5	Тема 5. Стресс-менеджмент	Опрос по заданию на самостоятельную работу по теме 5. Ситуационная задача 4 Практическое задание 4 Тест 2
6	Тема 6. Управление самооценкой	Опрос по заданию на самостоятельную работу по теме 6. Доклады (сообщения с презентацией)
7	Тема 7. Управление ресурсом платежеспособности	Опрос по заданию на самостоятельную работу по теме 7. Ситуационная задача 5 Практическое задание 5 Тест 3

8	Тема 8. Управление ресурсом образованности.	Опрос по заданию на самостоятельную работу по теме 8. Доклады (сообщения с презентацией) Тест 4
9	Тема 9. Особенности использования навыков самоменеджмента	Опрос по заданию на самостоятельную работу по теме 9. Ситуационная задача 6 Практическое задание 6 Тест 5

#### 4.1.3. Лабораторные занятия

Не предусмотрены

#### 4.1.4. Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Вид СРС
1	Тема 1. Теоретические основы самоменеджмента	Задание на самостоятельную работу по теме 1
2	Тема 2. Генезис развития самоменеджмента как отдельной области знаний	Задание на самостоятельную работу по теме 2 Подготовка доклада и презентации
3	Тема 3. Тайм-менеджмент	Задание на самостоятельную работу по теме 3 Подготовка доклада и презентации
4	Тема 4. Основы эффективной самоорганизации	Задание на самостоятельную работу по теме 4 Подготовка доклада и презентации
5	Тема 5. Стресс-менеджмент	Задание на самостоятельную работу по теме 5
6	Тема 6. Управление самооценкой	Задание на самостоятельную работу по теме 6 Подготовка доклада и презентации
7	Тема 7. Управление ресурсом платежеспособности	Задание на самостоятельную работу по теме 7
8	Тема 8. Управление ресурсом образованности	Задание на самостоятельную работу по теме 8 Подготовка доклада и презентации
9	Тема 9. Особенности использования навыков самоменеджмента	Задание на самостоятельную работу по теме 9

## 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. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106589.html> (дата обращения: 28.06.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Тайм-менеджмент. Полный курс : учебное пособие / Г. А. Архангельский, М. А. Лукашенко, Т. В. Телегина, С. В. Бехтерев ; под редакцией Г. А. Архангельского, П. Суворовой. — Москва: Альпина Паблишер, 2020. — 311 с. — ISBN 978-5-9614-1881-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/93046.html> (дата обращения: 28.06.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Слинкова, О.К. Персональный менеджмент: учебное пособие для вузов / О.К. Слинкова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 105 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13553-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497385> (дата обращения: 28.06.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

#### **4.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. ScienceDirect : полнотекстовая база данных / издательство Elsevier. – URL: <https://www.sciencedirect.com/> (дата обращения: 13.05.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

2. КонсультантПлюс : справочно-правовая система / Компания «КонсультантПлюс». – Москва, [1997-]. – Режим доступа: локальная сеть СГУ. – Текст : электронный.

3. Электронная библиотека Сочинского государственного университета : база данных. – Сочи, [2017- ]. – URL: <http://lib.sutr.ru/> (дата обращения: 13.05.2023). – Текст : электронный.

4. SpringerNature : полнотекстовая база данных / Springer Nature Switzerland AG. Part of Springer Nature. – URL: <https://link.springer.com/> (дата обращения: 13.05.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

#### **4.2.3 Нормативные документы**

1. "Гражданский кодекс Российской Федерации (часть первая)" от 30.11.1994 N 51-ФЗ (ред. от 28.06.2021, с изм. от 08.07.2021). [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_5142/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_5142/)

2. "Трудовой кодекс Российской Федерации" от 30.12.2001 N 197-ФЗ (ред. от 19.12.2022, с изм. от 11.04.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2023) [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_34683/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34683/)

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

1. IPRbooks : электронно-библиотечная система / ЭБС IPRbooks ; ООО «Ай Пи Эр Медиа», электронное периодическое издание «[www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru)». – Саратов, [2010-]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения: 13.05.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

2. Комплект Сочинского государственного университета / ЭБС «Консультант студента» ; ООО «Политехресурс» – Электронная библиотека технического вуза. – Москва : Политехресурс, 2013 –. – URL: [http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch\\_kit/x2019-138.html](http://www.studentlibrary.ru/catalogue/switch_kit/x2019-138.html) (дата обращения: 13.05.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3. Сетевая электронная библиотека классических университетов / ООО ЭБС «Лань. – Санкт-Петербург, 2009 –. – URL: <https://e.lanbook.com/> (дата обращения: 13.05.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный

4. Онлайн-курс платформы АНО «Россия – страна возможностей» Саморазвитие на основе жизненных целей: <https://rsv.ru/education/courses/5/728/?competences=137>.

5. Онлайн-курс платформы АНО «Россия – страна возможностей» Лидерство: основы: <https://rsv.ru/education/courses/3/775/?competences=119>.

#### **4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной 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.
- критерии индикаторы оценивания: полнота и правильность освещения теоретических вопросов; четкость, логичность, последовательность изложения материала; правильное использование терминологии; наличие примеров из практики и их соответствие теоретическим положениям; качество ответов на дополнительные вопросы; аргументированность ответов; сформированность компетенций;
- шкалы оценивания:

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, чётко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятое решение. Студент допускает неточности, недостаточно правильные формулировки.

Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями отвечает на дополнительные вопросы.

Примерные вопросы для подготовки к промежуточной аттестации:

1. Понятие самоменеджмента. Функции самоменеджмента.
2. Преимущества внедрения системы самоменеджмента.
3. Методы самоменеджмента.
4. Принципы самоменеджмента.
5. Мифы о самоменеджменте.
6. Зарождение основ самоменеджмента: Древний Восток.
7. Зарождение основ самоменеджмента: Древний Рим.
8. Зарождение основ самоменеджмента: Древняя Греция.
9. Правила успешного руководителя У.Ф. Тейлора.
10. Основные концепции зарождения самоменеджмента у Л. Зайверта.
11. Основные концепции зарождения самоменеджмента у Бербеля и Швальбе.
12. Основные концепции зарождения самоменеджмента у Майка Вудкока и Дэйва Френсиса.
13. Основные концепции зарождения самоменеджмента у В.И. Андреева.
14. Основные концепции зарождения самоменеджмента у А.Т. Хроленко.
15. Основные принципы организации времени.
16. Основные правила планирования времени Л. Зайверта.
17. Чему способствует установление личных целей.
18. Порядок постановки целей (7 шагов).
19. Основные технологии поиска жизненных целей: модель «Декартовы координаты».
20. Основные технологии поиска жизненных целей у Роберта Дилтса.
21. Технология поиска жизненных целей: креативная стратегия Уолта Диснея.
22. Что значит для менеджера – управление собой.
23. Решение проблем менеджером с помощью системного подхода (7 шагов).
24. Какие методы использует менеджер для решения проблем.
25. Основные принципы влияния на собеседника.
26. Правила подготовки к публичным выступлениям.
27. Понятие стресс-менеджмента. Виды стресса.
28. Причины и признаки профессионального стресса.
29. Как преодолеть стресс.
30. Определение триггеров (раздражителей) в стресс-менеджменте.
31. Понятие самооценки. Структура самооценки.
32. Виды самооценки.
33. Факторы, влияющие на формирование самооценки.
34. Коррекция самооценки.
35. Окно Джохари.

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

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

В течение семестра студенты осуществляют учебные действия на практических и лекционных занятиях, усваивают и повторяют основные понятия. Контроль эффективности самостоятельной работы студентов осуществляется путем проверки заранее подготовленных докладов, предусмотренных для самостоятельной отработки с дальнейшим групповым обсуждением. Методические рекомендации по подготовке студентов к практическим занятиям.

Для лучшего усвоения и закрепления материала по данной дисциплине студентам необходимо научиться работать с обязательной и дополнительной 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 задания для самостоятельной работы.

При организации самостоятельной работы, следует обратить особое внимание на регулярность изучения основной и дополнительной литературы. Особое внимание следует уделить осмыслению новых понятий. При подготовке целесообразно на основе изучения рекомендованной литературы выписать в контекст основные категории и понятия по учебной дисциплине. В случае затруднений необходимо обратиться к преподавателю за разъяснениями.

Методические рекомендации студентам по подготовке к зачету. Вопросы на зачет студенту выдаются за несколько дней до промежуточной аттестации. На зачете студент должен показать знание содержания предмета, терминологии, умение свободно оперировать ею. Если студент при ответе на вопросы затрудняется с самостоятельным изложением материала, педагог имеет право задать ему ряд вопросов, стимулирующих студентов к полному высказыванию по данной теме.

## **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;
- контроль усвоения знаний, приобретения навыков по дисциплине.

Мерами по обеспечению выполнения обучающимися всех видов самостоятельной работы являются (указать при наличии нижеперечисленных пунктов):

- наличие помещений для СРС;
- обеспечение средствами вычислительной техники, программное обеспечение;
- наличие раздаточного материала, комплектов индивидуальных заданий, учебно-методических материалов, тем докладов со списком рекомендуемой литературы, рекомендаций по решению типовых задач, образцов отчетов о выполнении СРС и т.п.;
- обеспечение учебно-методической и справочной литературой всех видов самостоятельной работы.

Во время самостоятельной работы при подготовке к практическим занятиям в рамках освоения дисциплины студенты используют в том числе онлайн-курсы (п 4.2.4 РПД).

## **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.

- 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.

- 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;
- презентационная техника кафедры (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

2. Практические занятия: компьютерный класс, презентационная техника (проектор, экран, компьютер/ноутбук), пакеты программного обеспечения (ПО) общего назначения (текстовые редакторы, графические редакторы).

Прочее:

- рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет;
- рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде, выполнения СРС.

Основная форма занятий – лекции и практические занятия. Кроме того, предполагается большая часть самостоятельной работы студентов по освоению теоретического материала. В процессе аудиторных занятий задействуются преимущества новейших мультимедийных технологий (проектор, ноутбук, экран).

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

Таблица 6 – Перечень программного обеспечения

№	Перечень ПО
1	<i>Microsoft Windows</i>
2	<i>Архиватор 7-zip.</i>
3	<i>Справочно-правовая система Консультант Плюс</i>

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 так же 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.

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Бакалавриат  
профиль: Русский язык и иностранный язык

АННОТАЦИЯ  
рабочей программы дисциплины

«Самоменеджмент»

Дисциплина обязательной части

Очная 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. Основы эффективной самоорганизации Тема 5. Стресс-менеджмент Тема 6. Управление самооценкой Тема 7. Управление ресурсом платежеспособности Тема 8. Управление ресурсом образованности Тема 9. Особенности использования навыков самоменеджмента
<b>Формируемые компетенции (коды)</b>	УК-6
<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>	Преддипломная практика
<b>Образовательные технологии</b>	Лекционные занятия, практические занятия, самостоятельная работа.
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	Зачет