

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** 44.03.05 Педагогическое образование

**Квалификация (степень) выпускника** Бакалавр

**Профиль подготовки бакалавра** Химия и биология  
Математика и физика  
Начальное образование и дошкольное образование

**Форма обучения** очная

**Выпускающая кафедра:** Инновационных технологий в экономике и управлении

**Кафедра-разработчик рабочей программы** Инновационных технологий в экономике и управлении  
**Год набора 2024**

Семестр	Трудоем- кость (час./зет.)	Лекцион. занятий, (час.)	Практич. занятий, (час.)	Лаборат. занятий, (час.)	СРС, (час.)	КР/КП	Форма промежуточног о контроля (экз./зачет)
2	108/3	18	18	0	72	-	Зачет
Итого	108/3	18	18	0	72	-	Зачет

Сочи 2024 г.

Лист согласования рабочей программы дисциплины «Самоменеджмент»

Рабочую программу составил(и):

 Бобина Н.В., к.э.н., доцент кафедры ИТвЭиУ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА**

Заведующий  
кафедрой



Борисова Т.Г.

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

Директор НОБ

  
подпись

  
Ф.И.О.

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям  
Отдел качества образования и  
методического обеспечения

  
подпись

  
Ф.И.О. *В.В.*

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

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

Заведующий \_\_\_\_\_

подпись

\_\_\_\_\_  
ФИО

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

Рабочая программа переутверждена на 2025 - 2026 учебный год, протокол №\_\_ заседания кафедры от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Заведующий \_\_\_\_\_

подпись

\_\_\_\_\_  
ФИО

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

## 1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями изучения дисциплины «Самоменеджмент» являются обучение студентов принципам, функциям самоуправления, которые ориентируют на эффективное использование своего личного и рабочего времени, своих потенциальных возможностей в целях формирования мотивации личного и профессионального успеха.

### Задачи дисциплины:

- 1) изучить содержание основных функций и принципов самоменеджмента;
- 2) научить студентов грамотному распределению обязанностей;
- 3) познакомить студентов с основными способами решения проблем дефицита времени;
- 4) выработать практические навыки по управлению ресурсом работоспособности и конструированию собственного имиджа успешности в профессиональной среде;
- 5) научить студентов оценивать собственные возможности и недостатки;
- 6) выработать навыки функционального моделирования рабочего пространства;
- 7) обучить студентов коммуникативным навыкам;
- 8) выработать инструментарий для самоанализа, самоорганизации;
- 9) выработать навыки аналитического мышления, способности грамотного и логичного оформления результатов собственного труда

## 2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ (СПЕЦИАЛЬНОСТИ)

Дисциплина относится к обязательной части учебного плана

Код и наименование компетенции	Дисциплины, участвующие в формировании компетенции (перечисляются дисциплины, практики кроме, ГЭ, ВКР)
<b>Универсальные компетенции</b>	
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

Компетенции и индикаторы их		
Код и наименование компетенции	Компетенции и индикаторы их достижения	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
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 личного развития, принципов образования	Знать: основные принципы тайм-менеджмента и образования Уметь: грамотно распределять обязанности Владеть: навыками планирования времени и распорядка дня
	УК-6.2 Строит дерево целей саморазвития, ставит стратегические, тактические и оперативные задачи, придерживается принципов образования во время	Знать: основы построения дерева целей саморазвития Уметь: ставить стратегические, тактические и оперативные задачи Владеть: приемами поиска,

	реализации траектории саморазвития	сортировки и фильтрации данных для построения 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	Знать: способы саморазвития Уметь: ставить перед собой цели Владеть: современными методами сбора, обработки и анализа показателей деятельности для решения образовательных задач

#### 4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц, 108 часа.

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Всего часов	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы			
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС
1	Теоретические основы самоменеджмента	12	2	2	0	8
2	Генезис развития самоменеджмента как отдельной области знаний	12	2	2	0	8
3	Тайм-менеджмент	12	2	2	0	8
4	Основы эффективной самоорганизации	12	2	2	0	8
5	Стресс-менеджмент	12	2	2	0	8
6	Управление самооценкой	12	2	2	0	8
7	Управление ресурсом платежеспособности	12	2	2	0	8
8	Управление ресурсом образованности	12	2	2	0	8
9	Особенности использования навыков самоменеджмента	12	2	2	0	8
	Зачет	-	-	-	-	-
<b>ИТОГО:</b>		108	18	18	0	72

##### 4.1.1 Лекционные занятия

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Краткое содержание
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	Генезис развития самоменеджмента как отдельной области знаний	Современные научные взгляды на сущность самоменеджмента Адаптивно-развивающие концепции самоменеджмента Социальные технологии самоменеджмента
3	Тайм-менеджмент	Целеполагание. Проблемы управления временем. Методы изучения затрат рабочего времени Контроль использования времени Самоменеджмент и формирование имиджа руководителя
4	Основы эффективной самоорганизации	Новый взгляд на самоорганизацию. Принципы самоорганизации Трехуровневая диагностика самоорганизации
5	Стресс-менеджмент	Понятие стресса. Типы реакций на стресс. Причины стрессов Стратегия управления стрессом
6	Управление самооценкой	Понятие и виды самооценки Диагностика самооценки Повышение самооценки Метод «Зеркала»
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	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	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	Теоретические основы самоменеджмента	Доклады (сообщения с презентацией)
2	Генезис развития самоменеджмента как отдельной области знаний	Доклады (сообщения с презентацией)
3	Тайм-менеджмент	Доклады (сообщения с презентацией)
4	Основы эффективной самоорганизации	Доклады (сообщения с презентацией)
5	Стресс-менеджмент	Доклады (сообщения с презентацией), тестирование
6	Управление самооценкой	Доклады (сообщения с презентацией)
7	Управление ресурсом платежеспособности	Доклады (сообщения с презентацией)
8	Управление ресурсом образованности.	Доклады (сообщения с презентацией)
9	Особенности использования навыков самоменеджмента	Доклады (сообщения с презентацией), тестирование

**4.1.3 Лабораторные занятия** не предусмотрены учебным планом.

#### 4.1.4 Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Вид СРС
1	Теоретические основы самоменеджмента	Подготовка к докладам, тестированию
2	Генезис развития самоменеджмента как отдельной области знаний	Подготовка к докладам, тестированию
3	Тайм-менеджмент	Подготовка к докладам, тестированию
4	Основы эффективной самоорганизации	Подготовка к докладам, тестированию
5	Стресс-менеджмент	Подготовка к докладам, тестированию
6	Управление самооценкой	Подготовка к докладам, тестированию
7	Управление ресурсом платежеспособности	Подготовка к докладам, тестированию
8	Управление ресурсом образованности.	Подготовка к докладам, тестированию
9	Особенности использования навыков самоменеджмента	Подготовка к докладам, тестированию и зачету

#### 4.1.5 Интерактивные формы занятий

Не предусмотрены учебным планом.

### 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: 14.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Горяйнова, Н. М. Самоменеджмент : учебное пособие / Н. М. Горяйнова, Н. П. Пасешник. — Челябинск : Южно-Уральский технологический университет, 2022. — 223 с. — ISBN 978-5-6047814-4-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/123318.html> (дата обращения: 14.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/123318>.

3. Кузьминых, К. А. Инновационные технологии управления персоналом : самоменеджмент : учебное пособие : [16+] / К. А. Кузьминых ; Уфимский государственный нефтяной технический университет. — Уфа : Уфимский государственный нефтяной технический университет (УГНТУ), 2022. — 100 с. : ил., табл. — (Инновационная экономика). — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=699701> (дата обращения: 14.04.2024). — Библиогр.: с. 98. — ISBN 978-5-7831-2297-2. — Текст : электронный.

4. Основы самоменеджмента : учебное пособие / Д. В. Запорожец, А. В. Назаренко, Д. С. Кенина [и др.]. — Ставрополь : Ставропольский государственный аграрный университет, 2018. — 120 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/92993.html> (дата обращения: 14.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

5. Самоменеджмент : учебно-практическое пособие по дисциплине «Теория менеджмента» для обучающихся по направлению 38.03.02. «Менеджмент» : [16+] / С. В. Позднякова, Н. Ю. Донец, П. В. Поздняков, В. А. Морозов ; Министерство сельского хозяйства Российской Федерации, Кафедра менеджмента в АПК. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный аграрный университет (СПбГАУ), 2015. – 55 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364361> (дата обращения: 14.04.2024). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

6. Севостьянов, Д. А. Обратный самоменеджмент : монография / Д. А. Севостьянов, И. Э. Толстова. — Новосибирск : Золотой колос, 2019. — 287 с. — ISBN 978-5-94477-248-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/109516.html> (дата обращения: 14.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/109516>.

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

1. ScienceDirect : полнотекстовая база данных : сайт / издательство Elsevier. – URL: <https://www.sciencedirect.com/> (дата обращения: 14.04.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

2. SpringerNature : полнотекстовая база данных: сайт / Springer Nature Switzerland AG. Part of Springer Nature. – URL: <https://link.springer.com/> (дата обращения: 14.04.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3. Электронная библиотека Сочинского государственного университета : база данных. – Сочи, 2017 – . – URL: <http://lib.sutr.ru/> (дата обращения: 14.04.2024). – Текст : электронный.

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

#### **4.2.3 Нормативные документы**

1. «Трудовой кодекс Российской Федерации» от 30.12.2001 N 197-ФЗ (ред. от 06.04.2024) — URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_34683/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34683/) (дата обращения: 14.04.2024).

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

1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Эр Медиа». – Саратов, 2010 – . – URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения: 14.04.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

2. Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Нексмедиа». – Москва : Директ-Медиа, 2001 – . – URL: [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_blocks&view=main\\_ub](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&view=main_ub) (дата обращения: 14.04.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3. Образовательная платформа Юрайт : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Электронное издательство Юрайт». – Москва, 2020 – . – URL: <https://urait.ru/catalog/organization/DE41FE6D-0B08-4394-B225-3DD636CCCE1F> (дата обращения: 14.04.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4. Национальная электронная библиотека (НЭБ) : Федеральная государственная информационная система : сайт / Министерство культуры РФ. – Москва, 2004 – . – Режим доступа: <https://rusneb.ru> (дата обращения: 14.04.2024). – Режим доступа: локальная сеть СГУ. – Текст : электронный.

5. Polpred.com Обзор СМИ : электронно-библиотечная система : сайт / Г. Вачнадзе, ООО «ПОЛПРЕД Справочники». – Москва, 1997 – . – URL <https://polpred.com/> (дата обращения: 14.04.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

6. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . – URL: <https://elibrary.ru/> (дата обращения: 14.04.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

7. КиберЛенинка : научная электронная библиотека открытого доступа : сайт. – Москва, 2014 – . – URL: <https://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 14.04.2024). – Текст : электронный.

### 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, четко 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 критерии оценивания результатов освоения дисциплины при проведении промежуточной аттестации:***

Нормы оценки знаний предполагают учёт индивидуальных особенностей обучающихся, дифференцированный подход к обучению, проверке знаний, умений, уровня формирования компетенций. В устных и письменных ответах обучающихся при выполнении практических заданий и расчетов учитываются: глубина знаний, владение необходимыми умениями (в объеме программы), логичность изложения материала, включая обобщения, выводы, соблюдение норм литературной речи, владение навыками и приемами выполнения практических заданий, подтверждение сделанных при решении практических заданий выводов соответствующими нормативными документами, правильность расчета показателей, полнота и правильность раскрытых процедур и действий в предложенном практическом задании.

#### **Примерные вопросы для подготовки к промежуточной аттестации (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

## **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 ниже перечисленных 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.

Приводится перечень мер по обеспечению выполнения обучающимися всех видов самостоятельной работы: наличие помещений; обеспечение средствами вычислительной техники, программное обеспечение; наличие раздаточного материала, комплектов индивидуальных заданий, учебно-методических материалов, тем докладов со списком рекомендуемой литературы, образцов отчетов о выполнении СРС и т.п.; обеспечение учебно-методической и справочной литературой и т.д.

## **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.

## Приложение к рабочей программе дисциплины

«Самоменеджмент»

44.03.05 Педагогическое образование

### Бакалавриат

Химия и биология

Математика и физика

Начальное образование и дошкольное образование

### АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины

### Самоменеджмент

обязательной части учебного плана

очная

<b>Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)</b>	3 / 108
<b>Цель изучения дисциплины</b>	Обучение студентов принципам, функциям самоуправления, которые ориентируют на эффективное использование своего личного и рабочего времени, своих потенциальных возможностей в целях формирования мотивации личного и профессионального успеха
<b>Содержание дисциплины</b>	Теоретические основы самоменеджмента Генезис развития самоменеджмента как отдельной области знаний Тайм-менеджмент Основы эффективной самоорганизации Стресс-менеджмент Управление самооценкой Управление ресурсом платежеспособности Управление ресурсом образованности. 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, СРС
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	Зачет