



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

**Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
Республики Крым
«Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова»
(ГБОУВО РК КИПУ имени Февзи Якубова)**

Кафедра психологии

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП

_____ Л.Ю. Усеинова

17 марта 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

_____ Л.В. Жихарева

17 марта 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.03.01 «Психологические основы самоменеджмента»

направление подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)
профиль подготовки «Декоративно-прикладное искусство и дизайн»,
специализация «Технология и дизайн одежды»

факультет инженерно-технологический

Симферополь, 2026

Рабочая программа дисциплины Б1.О.03.01 «Психологические основы самоменеджмента» для бакалавров направления подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям). Профиль «Декоративно-прикладное искусство и дизайн», профилизация «Технология и дизайн одежды» составлена на основании ФГОС ВО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 № 124.

Составитель
рабочей программы _____ Л.В. Жихарева
подпись

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры психологии от 06 марта 2026 г., протокол № 12

Заведующий кафедрой _____ Л.В. Жихарева
подпись

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании УМК инженерно-технологического факультета от 17 марта 2026 г., протокол № 5

Председатель УМК _____ Э.Р. Шарипова
подпись

1. Рабочая программа дисциплины Б1.О.03.01 «Психологические основы самоменеджмента» для бакалавриата направления подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям), профиль подготовки «Декоративно-прикладное искусство и дизайн», профилизация «Технология и дизайн одежды».

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

2.1. Цель и задачи изучения дисциплины (модуля)

Цель дисциплины (модуля):

– Формирование у обучающихся способности к осознанному управлению временем, ресурсами и собственной траекторией профессионального развития на основе психологических механизмов саморегуляции и принципов непрерывного образования.

Учебные задачи дисциплины (модуля):

- Раскрыть психологические механизмы саморегуляции и самоорганизации.
- Освоить технологии управления временем в учебной и профессиональной деятельности.
- Сформировать навыки постановки целей и стратегического планирования.
- Развить рефлексивные способности и готовность к обучению в течение всей жизни.
- Сформировать навыки профилактики профессионального выгорания.

2.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины Б1.О.03.01 «Психологические основы самоменеджмента» направлен на формирование следующих компетенций:

УК-6 - Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

– психологические основы саморегуляции и мотивации, принципы тайм-менеджмента, закономерности профессионального саморазвития.

Уметь:

– планировать и структурировать учебную и профессиональную деятельность, расставлять приоритеты, анализировать собственные ресурсы и ограничения.

Владеть:

– инструментами самодиагностики, технологиями планирования и контроля времени, навыками построения индивидуальной траектории развития.

3. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина Б1.О.03.01 «Психологические основы самоменеджмента» относится к дисциплинам обязательной части и входит в модуль "Самоорганизация и саморазвитие" учебного плана.

4. Объем дисциплины (модуля)

(в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся)

Семестр	Общее кол-во часов	кол-во зач. единиц	Контактные часы						СР	Контроль (время на контроль)
			Всего	лек	лаб.зан.	практ.зан.	сем.зан.	ИЗ		
3	72	2	36	18		18			36	За
Итого по ОФО	72	2	36	18		18			36	
3	2		2	2						00
4	70	2	8	4		4			58	За (4 ч.)
Итого по ЗФО	72	2	10	6		4			58	4

5. Содержание дисциплины (модуля) (структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий)

Наименование тем (разделов, модулей)	Количество часов очная форма							Количество часов заочная форма							Форма текущего контроля
	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	
Самоменеджмент как психологическая категория.	8	2		2			4	8	2					6	тестовый контроль; кейс-задание
Личностные ресурсы и профессиональный потенциал.	8	2		2			4	8		2				6	тестовый контроль; практическое задание
Целеполагание и стратегическое планирование.	8	2		2			4	8	2					6	тестовый контроль; кейс-задание
Мотивация и прокрастинация.	8	2		2			4	6						6	тестовый контроль; практическое задание
Тайм-менеджмент: психологические основы управления временем	8	2		2			4	6						6	тестовый контроль; кейс-задание

Наименование тем (разделов, модулей)	Количество часов очная форма							Количество часов заочная форма							Форма текущего контроля
	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	Всего	л	лаб	пр	сем	ИЗ	СР	
Саморегуляция и эмоциональная устойчивость	8	2		2			4	9	2					7	тестовый контроль; практическое задание
Профессиональное выгорание и его профилактика	8	2		2			4	9			2			7	тестовый контроль; кейс-задание
Рефлексия и самооценка в профессиональном развитии	8	2		2			4	7						7	тестовый контроль; практическое задание
Образование в течение всей жизни и индивидуальная траектория развития	8	2		2			4	7						7	тестовый контроль; кейс-задание
Всего часов за 3 /4 семестр	72	18		18			36	68	6		4			58	
Форма промеж. контроля	Зачет							Зачет - 4 ч.							
Всего часов дисциплине	72	18		18			36	68	6		4			58	
часов на контроль								4							

5. 1. Тематический план лекций

№ лекц	Тема занятия и вопросы лекции	Форма проведения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
1.	Самоменеджмент как психологическая категория. <i>Основные вопросы:</i> Понятие самоменеджмента и его место в структуре профессиональной компетентности. Саморегуляция, самоорганизация, самоконтроль: различия и взаимосвязь. Психологическая структура произвольной деятельности.	Акт./ Интеракт.	2	2

№ лекц	Тема занятия и вопросы лекции	Форма проведения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
2.	Личностные ресурсы и профессиональный потенциал. <i>Основные вопросы:</i> Понятие личностных ресурсов. Мотивационно-ценностная сфера личности. Самоэффективность и уверенность в профессиональной деятельности. Внутренние и внешние ресурсы профессионального роста.	Акт./ Интеракт.	2	
3.	Целеполагание и стратегическое планирование. <i>Основные вопросы:</i> Психология целей: виды и уровни. Краткосрочные и долгосрочные цели в профессиональном развитии. Принципы стратегического планирования. Ошибки целеполагания и их психологические причины	Акт./ Интеракт.	2	2
4.	Мотивация и прокрастинация. <i>Основные вопросы:</i> Теории мотивации деятельности. Внутренняя и внешняя мотивация в профессиональном обучении. Психологические механизмы прокрастинации. Способы повышения личной мотивации.	Акт./ Интеракт.	2	
5.	Тайм-менеджмент: психологические основы управления временем <i>Основные вопросы:</i> Время как психологическая категория. Индивидуальные особенности восприятия времени. Приоритизация задач. Планирование учебной и профессиональной деятельности.	Акт./ Интеракт.	2	
6.	Саморегуляция и эмоциональная устойчивость <i>Основные вопросы:</i> Механизмы волевой регуляции. Эмоциональная саморегуляция. Стресс и его влияние на продуктивность. Методы восстановления ресурсов.	Акт./ Интеракт.	2	2
7.	Профессиональное выгорание и его профилактика <i>Основные вопросы:</i> Понятие и стадии выгорания. Факторы риска для	Акт./ Интеракт.	2	

№ лекц	Тема занятия и вопросы лекции	Форма проведения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
	инженерных специальностей. Диагностические признаки выгорания. Психологические стратегии профилактики.			
8.	Рефлексия и самооценка в профессиональном развитии <i>Основные вопросы:</i> Рефлексия как механизм личностного роста. Формирование адекватной профессиональной самооценки. Самоанализ деятельности. Рефлексивные технологии развития.	Акт./ Интеракт.	2	
9.	Образование в течение всей жизни и индивидуальная траектория развития <i>Основные вопросы:</i> Концепция lifelong learning. Построение индивидуальной образовательной траектории. Карьерное планирование. Самоменеджмент как условие устойчивого профессионального развития.	Акт./ Интеракт.	2	
	Итого		18	6

5. 2. Темы практических занятий

№ занятия	Наименование практического занятия	Форма проведения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
1.	Самоменеджмент как психологическая категория. <i>Основные вопросы:</i> Диагностика личного стиля самоорганизации	Интеракт.	2	
2.	Личностные ресурсы и профессиональный потенциал. <i>Основные вопросы:</i> Построение индивидуальной карты целей	Интеракт.	2	2
3.	Целеполагание и стратегическое планирование. <i>Основные вопросы:</i> Разработка недельного плана деятельности	Интеракт.	2	

№ занятия	Наименование практического занятия	Форма проведения (актив., интерак.)	Количество часов	
			ОФО	ЗФО
4.	Мотивация и прокрастинация. <i>Основные вопросы:</i> Применение матрицы Эйзенхауэра	Интеракт.	2	
5.	Тайм-менеджмент: психологические основы управления временем <i>Основные вопросы:</i> Анализ личных временных потерь	Интеракт.	2	
6.	Саморегуляция и эмоциональная устойчивость <i>Основные вопросы:</i> Проект «Антипрокрастинационная стратегия»	Интеракт.	2	
7.	Профессиональное выгорание и его профилактика <i>Основные вопросы:</i> Разработка модели профессионального роста на 3 года	Интеракт.	2	2
8.	Рефлексия и самооценка в профессиональном развитии <i>Основные вопросы:</i> План профилактики профессионального выгорания	Интеракт.	2	
9.	Образование в течение всей жизни и индивидуальная траектория развития <i>Основные вопросы:</i> Проект «Моя траектория lifelong learning»	Интеракт.	2	
	Итого			

5. 3. Темы семинарских занятий

(не предусмотрены учебным планом)

5. 4. Перечень лабораторных работ

(не предусмотрено учебным планом)

5. 5. Темы индивидуальных занятий

(не предусмотрено учебным планом)

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа по данной дисциплине включает такие формы работы как: работа с базовым конспектом; подготовка к тестовому контролю; выполнение кейс-задания; подготовка к практическому занятию; подготовка к зачету.

6.1. Содержание самостоятельной работы студентов по дисциплине (модулю)

№	Наименование тем и вопросы, выносимые на самостоятельную работу	Форма СР	Кол-во часов	
			ОФО	ЗФО
1	Самоменеджмент как психологическая категория.	подготовка к тестовому контролю; подготовка к практическому занятию;	4	6
2	Личностные ресурсы и профессиональный потенциал.	подготовка к тестовому контролю; выполнение кейс-задания	4	6
3	Целеполагание и стратегическое планирование.	подготовка к тестовому контролю; подготовка к практическому занятию	4	6
4	Мотивация и прокрастинация.	подготовка к тестовому контролю; выполнение кейс-задания;	4	6
5	Тайм-менеджмент: психологические основы управления временем	подготовка к тестовому контролю; подготовка к практическому занятию	4	6
6	Саморегуляция и эмоциональная устойчивость	подготовка к тестовому контролю; выполнение кейс-задания	4	7
7	Профессиональное выгорание и его профилактика	подготовка к тестовому контролю; подготовка к практическому занятию	4	7
8	Рефлексия и самооценка в профессиональном развитии	подготовка к тестовому контролю; выполнение кейс-задания	4	7
9	Образование в течение всей жизни и индивидуальная траектория развития	подготовка к тестовому контролю; подготовка к практическому занятию	4	7
	Итого		36	58

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Дескрипторы	Компетенции	Оценочные средства
УК-6		
Знать	психологические основы саморегуляции и мотивации, принципы тайм-менеджмента, закономерности профессионального саморазвития.	тестовый контроль
Уметь	планировать и структурировать учебную и профессиональную деятельность, расставлять приоритеты, анализировать собственные ресурсы и ограничения.	кейс-задание; практическое задание
Владеть	инструментами самодиагностики, технологиями планирования и контроля времени, навыками построения индивидуальной траектории развития.	зачет

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оценочные средства	Уровни сформированности компетенции			
	Компетентность не сформирована	Базовый уровень	Достаточный уровень	Высокий уровень
тестовый контроль	Выполнено правильно менее 30% работы	Выполнено не менее 50% работы	Выполнено 51 -80% работы	Выполнено более 80% работы
кейс-задание	Описание ситуации без анализа причин.	Определены основные проблемы; решения типовые.	Выявлены психологические механизмы; предложены реалистичные стратегии.	Комплексный анализ; вариативные, научно обоснованные решения.
практическое задание	Практическое задание не выполнено или выполнено с грубыми ошибками	Практическое задание выполнено, но с замечаниями: намечен ход выполнения, однако не полно раскрыты возможности выполнения	Практическое задание выполнено, но с незначительными замечаниями	Практическое задание выполнено, сделаны верные выводы
зачет	Не раскрыт полностью ни один	Вопросы раскрыты с замечаниями,	Вопросы раскрыты полностью с	Вопросы раскрыты

Оценочные средства	Уровни сформированности компетенции			
	Компетентность не сформирована	Базовый уровень	Достаточный уровень	Высокий уровень
	вопрос	однако логика соблюдена.	несущественными замечаниями.	полностью.

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

7.3.1. Примерные вопросы для тестового контроля

1. Саморегуляция в профессиональной деятельности — это: а) внешнее управление поведением человека б) способность осознанно планировать и контролировать собственную деятельность в) строгое следование инструкциям г) выполнение указаний руководителя

2. Прокрастинация чаще всего связана с: а) высоким уровнем стратегического мышления б) страхом неудачи и избеганием сложных задач в) развитой дисциплиной г) избытком времени

3. Принцип «lifelong learning» предполагает: а) обучение только в рамках формального образования б) отказ от смены профессиональной траектории в) непрерывное профессиональное и личностное развитие г) ориентацию исключительно на практический опыт

4. Выберите 2 правильных ответа. К признакам профессионального выгорания относятся: а) эмоциональное истощение б) рост мотивации в) снижение эффективности г) усиление креативности д) повышенная вовлеченность

5. Выберите 2 правильных ответа. Эффективное целеполагание предполагает: а) конкретность формулировок б) учет ресурсов и ограничений в) игнорирование временных рамок г) ориентацию только на краткосрочные задачи д) отсутствие критериев достижения

6. Выберите 2 правильных ответа. К методам повышения личной продуктивности относятся: а) приоритизация задач б) отказ от планирования в) дробление сложных задач г) постоянная многозадачность д) игнорирование отдыха

7. Установите последовательность этапов стратегического планирования профессионального развития А. Определение долгосрочной цели Б. Анализ собственных ресурсов и ограничений В. Определение промежуточных этапов Г. Оценка достигнутых результатов Д. Формирование конкретного плана действий

8. Установите последовательность действий при выполнении крупного учебного проекта А. Разработка структуры и распределение задач Б. Определение конечного результата В. Контроль выполнения и корректировка Г. Сбор и анализ исходной информации Д. Представление итогового результата

9. Установите последовательность шагов преодоления прокрастинации А. Дробление задачи на небольшие этапы Б. Осознание причин откладывания В. Начало выполнения первого минимального шага Г. Установление конкретного срока Д. Оценка промежуточного результата

7.3.2. Примерные задания для кейс-задания

1.«Срыв сроков курсового проекта» Студент систематически откладывает выполнение проекта, работает в последние дни перед сдачей, испытывает стресс. Задание: – определить психологические причины прокрастинации; – выявить дефициты саморегуляции; – разработать стратегию поэтапного планирования проекта. Алгоритм выполнения: Анализ ситуации: – выявить тип прокрастинации (избегание сложных задач, перфекционизм, страх оценки); – определить уровень мотивации (внутренняя/внешняя); – проанализировать особенности планирования. Диагностика дефицитов саморегуляции: – отсутствие дробления задачи; – неумение ставить промежуточные сроки; – низкий самоконтроль. Проект решения: – разбивка проекта на этапы; – внедрение промежуточных дедлайнов; – правило ежедневного минимального прогресса; – система внешней отчетности. Ожидаемый результат: снижение стрессовой нагрузки и повышение управляемости проекта.

2.«Перегруженность задачами» Студент совмещает учебу, подработку и участие в проекте. В результате не справляется ни с одной сферой. Задание: – провести анализ распределения времени; – выявить приоритеты; – разработать оптимизированный недельный план. Алгоритм выполнения: Провести анализ временных затрат (хронометраж). Выделить обязательные и второстепенные виды деятельности. Определить несоответствие целей и нагрузки. Разработать недельный план с учетом: – приоритетов; – резервного времени; – баланса работы и восстановления. Оценить реалистичность плана.

3. «Отсутствие профессиональных целей» Будущий инженер не может сформулировать долгосрочные цели, действует ситуативно. Задание: – определить уровень профессиональной определенности; – предложить метод структурирования целей; – разработать модель краткосрочного и долгосрочного планирования. Алгоритм выполнения: Определить уровень профессиональной определенности (низкий/средний/высокий). Использовать метод «дерево целей» или SMART-модель. Разделить цели на краткосрочные (3–6 мес.) и долгосрочные (3–5 лет). Сформировать стратегическую карту развития. Обосновать выбор направлений с учетом инженерной сферы.

4.«Профессиональное выгорание на практике» Во время производственной практики студент испытывает эмоциональное истощение и разочарование. Задание: – выявить признаки выгорания; – определить стресс-факторы; – разработать программу профилактики. Алгоритм выполнения: Выявить признаки (эмоциональное истощение, цинизм, снижение эффективности). Проанализировать стресс-факторы (нагрузка, неопределенность, конфликт ожиданий). Разработать профилактическую программу: – восстановительные паузы; – поддержка наставника; – перераспределение задач; – развитие навыков стресс-менеджмента.

5.«Нереалистичные цели» Студент ставит слишком масштабные задачи, не учитывая ресурсы, и испытывает разочарование. Задание: – проанализировать ошибки целеполагания; – разработать модель реалистичного стратегического планирования. Алгоритм выполнения: Определить когнитивные ошибки (перфекционизм, завышенные ожидания). Проанализировать соотношение целей и ресурсов. Разработать модель стратегического планирования: – конкретизация целей; – оценка ресурсов; – установление этапов и критериев достижения.

7.3.3. Примерные практические задания

1.Диагностика личного стиля самоорганизации Цель: выявить индивидуальные особенности управления временем и ресурсами. Инструкция: 1. В течение 3–5 дней вести хронометраж

(фиксировать все виды деятельности с указанием времени). 2. Проанализировать: – распределение времени по категориям (учеба, работа, отдых, «поглотители времени»); – соответствие реальных действий поставленным целям; – уровень планирования (есть ли ежедневные планы, соблюдаются ли они). 3. Составить таблицу «Сильные стороны / Дефициты самоорганизации». 4. Сделать вывод о собственном стиле (импульсивный, стратегический, реактивный и др.). 5. Сформулировать 3 направления для улучшения. Результат: аналитический отчет (1–2 страницы).

2. Построение индивидуальной карты целей Цель: структурировать личные и профессиональные цели. Инструкция: 1. Определить цели на трех уровнях: – долгосрочные (3–5 лет); – среднесрочные (1 год); – краткосрочные (3 месяца). 2. Разделить цели на категории: личные, профессиональные, учебные. 3. Для каждой цели определить: – конкретный результат; – критерий достижения; – временной горизонт. 4. Проанализировать согласованность целей между собой. 5. Оценить реалистичность с учетом ресурсов. Результат: схема или таблица + аналитический комментарий.

3. Разработка недельного плана деятельности Цель: научиться планировать деятельность с учетом приоритетов. Инструкция: 1. Сформировать список задач на неделю. 2. Распределить их по приоритетности (важные/срочные). 3. Оценить временные затраты на каждую задачу. 4. Составить план с учетом: – времени на отдых; – резервного времени (не менее 10–15%); – чередования интеллектуальной нагрузки. 5. По окончании недели провести анализ: – что выполнено; – что не выполнено и почему; – корректировка стратегии. Результат: недельный план + рефлексивный анализ.

4. Применение матрицы Эйзенхауэра Цель: освоить навык приоритизации. Инструкция: 1. Выписать 15–20 текущих задач. 2. Разместить их в 4 квадрантах: – срочные и важные; – важные, но несрочные; – срочные, но неважные; – несрочные и неважные. 3. Проанализировать, в каком секторе сосредоточена основная деятельность. 4. Разработать план переноса фокуса в сектор «важные, но несрочные». Результат: заполненная матрица + вывод.

5. Анализ личных временных потерь Цель: выявить «поглотители времени». Инструкция: 1. На основе хронометража определить повторяющиеся непродуктивные действия. 2. Классифицировать их (цифровые отвлечения, организационные, эмоциональные). 3. Определить психологические причины (избегание, усталость, отсутствие цели). 4. Разработать конкретные меры сокращения потерь. Результат: аналитическая таблица + план оптимизации.

6. Проект «Антипрокрастинационная стратегия» Цель: сформировать алгоритм преодоления откладывания задач. Инструкция: 1. Выделить 3 типа задач, которые чаще всего откладываются. 2. Определить причины прокрастинации (страх ошибки, отсутствие интереса, перегрузка). 3. Разработать алгоритм: – дробление задач; – правило «первых 10 минут»; – система промежуточных сроков; – внешняя отчетность. 4. Определить критерии эффективности стратегии. Результат: структурированный алгоритм действий.

7. Разработка модели профессионального роста на 3 года Цель: выстроить стратегию развития. Инструкция: 1. Определить желаемую профессиональную позицию через 3 года. 2. Выделить необходимые компетенции. 3. Определить ресурсы (обучение, стажировки, проекты). 4. Проанализировать возможные риски. 5. Сформировать этапный план развития. Результат: стратегическая карта профессионального роста.

8. План профилактики профессионального выгорания Цель: сформировать ресурсный подход к деятельности. Инструкция: 1. Оценить собственный уровень стресса (по самонаблюдению). 2. Выделить основные стресс-факторы. 3. Определить ресурсы восстановления (сон, спорт, поддержка,

планирование). 4. Составить недельный ресурсный план. 5. Определить сигналы раннего выгорания. Результат: индивидуальный план профилактики.

9.Рефлексивный анализ собственной учебной деятельности Цель: развить способность к самооценке. Инструкция: 1. Проанализировать результаты за семестр. 2. Выделить достижения. 3. Определить ошибки и их причины. 4. Сформулировать 3 зоны роста. 5. Разработать план корректировки поведения. Результат: письменный рефлексивный отчет.

10.Проект «Моя траектория lifelong learning» Цель: осмыслить непрерывное образование как стратегию. Инструкция: 1. Определить направления профессионального развития на 5 лет. 2. Выделить формы обучения (курсы, магистратура, онлайн-образование). 3. Определить компетенции будущего для инженерной сферы. 4. Разработать календарный план образовательной активности. 5. Описать систему регулярной самооценки. Результат: стратегический проект + презентация.

7.3.4. Вопросы к зачету

1.Сравнительный анализ понятий «самоуправление», «саморегуляция», «самоорганизация» и «самоменеджмент».

2.История развития и современные концепции самоменеджмента (тайм-менеджмент, коучинг, GTD).

3.Психологическая структура личности и ее роль в самоуправлении (темперамент, характер, способности).

4.Мотивация как основа самоменеджмента: теории мотивации и их прикладное значение.

5.Ценности и смысложизненные ориентации как высший уровень саморегуляции.

6.Понятие «Я-концепции» и ее влияние на эффективность самоуправления.

7.Самооценка и уровень притязаний: роль в постановке целей и достижении успеха.

8.Рефлексия как механизм самоанализа и развития личности.

9.Принципы и правила целеполагания: технология SMART, анализ целей.

10.Классификация целей: стратегические, тактические, операциональные; долгосрочные, среднесрочные, краткосрочные.

11.Методы планирования времени: правило «Помидора», хронометраж, метод структурированного внимания.

12.Матрица Эйзенхауэра как инструмент расстановки приоритетов.

13.Метод АБВ (АВС-анализ) для распределения задач по важности.

14.Поглотители времени (хронофаги): виды, способы выявления и нейтрализации.

15.Принцип Парето (80/20) в организации личной эффективности.

16.Планирование дня, недели, месяца: алгоритмы и типичные ошибки.

17.Делегирование как функция самоменеджмента: правила и барьеры.

18.Эмоциональный интеллект и его роль в самоуправлении.

19.Стресс и дистресс: психологическая природа, стадии развития.

20.Копинг-стратегии: понятие, виды, конструктивные способы совладания со стрессом.

21. Методы саморегуляции эмоциональных состояний: релаксация, аутогенная тренировка, визуализация.

22. Профилактика профессионального выгорания: признаки и стратегии самопомощи.

23. Работоспособность и ее динамика в течение дня; учет биоритмов в планировании.

24. Управление вниманием и концентрацией в условиях многозадачности.

25. Коммуникативная компетентность как компонент самоменеджмента: навыки слушания, обратная связь.

26. Психологические барьеры в общении и способы их преодоления.

27. Уверенное поведение: отличия от агрессивного и неуверенного (пассивного) поведения. Техники ассертивности.

28. Самопрезентация и управление впечатлением: психологические механизмы.

29. Индивидуальная траектория саморазвития: принципы построения и реализации программы личностного и профессионального роста.

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

7.4.1. Оценивание тестового контроля

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Правильность ответов	не менее 60% тестовых заданий	не менее 73% тестовых заданий	не менее 86% тестовых заданий

7.4.2. Оценивание кейс-задания

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Соответствие решения сформулированным в кейсе вопросам	Есть более 2-х замечаний к сформулированным решениям	Есть незначительные отклонения, не более 1-го	Полностью соответствует
Оригинальность подхода	Не имеет элементов оригинальности	Подход имеет элементы новизны	Предложен оригинальный подход к решению проблемы
Применимость решения на практике	Нуждается в доработке	Нуждается в незначительной доработке	Имеет практическое подтверждение

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Глубина проработки проблемы (обоснованность решения, альтернативы, прогнозирование)	Имеет не более 3-х замечаний	Имеет не более 2-х замечаний	Проблема полностью проработана
Демонстрация коммуникативной культуры	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 4	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 2	Речь грамотная, соблюдены нормы культуры речи

7.4.3. Оценка практического задания

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Знание теоретического материала по предложенной проблеме	Теоретический материал усвоен	Теоретический материал усвоен и осмыслен	Теоретический материал усвоен и осмыслен, может быть применен в различных ситуациях по необходимости
Овладение приемами работы	Студент может применить имеющиеся знания для решения новой задачи, но необходима помощь преподавателя	Студент может самостоятельно применить имеющиеся знания для решения новой задачи, но возможно не более 2 замечаний	Студент может самостоятельно применить имеющиеся знания для решения новой задачи
Самостоятельность	Задание выполнено самостоятельно, но есть не более 3 замечаний	Задание выполнено самостоятельно, но есть не более 2 замечаний	Задание выполнено полностью самостоятельно

7.4.4. Оценка зачета

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
Полнота ответа, последовательность и логика изложения	Ответ полный, но есть замечания, не более 3 10-15	Ответ полный, последовательный, но	Ответ полный, последовательный, логичный 21-30

Критерий оценивания	Уровни формирования компетенций		
	Базовый	Достаточный	Высокий
		есть замечания, не более 2 16-20	
Правильность ответа, его соответствие рабочей программе учебной дисциплины	Ответ соответствует рабочей программе учебной дисциплины, но есть замечания, не более 3	Ответ соответствует рабочей программе учебной дисциплины, но есть замечания, не более 2	Ответ соответствует рабочей программе учебной дисциплины
Способность студента аргументировать свой ответ и приводить примеры	Ответ аргументирован, примеры приведены, но есть не более 3 несоответствий	Ответ аргументирован, примеры приведены, но есть не более 2 несоответствий	Ответ аргументирован, примеры приведены
Осознанность излагаемого материала	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 3 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно, но есть не более 2 несоответствий	Материал усвоен и излагается осознанно
Соответствие нормам культуры речи	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 4	Речь, в целом, грамотная, соблюдены нормы культуры речи, но есть замечания, не более 2	Речь грамотная, соблюдены нормы культуры речи
Качество ответов на вопросы	Есть замечания к ответам, не более 3	В целом, ответы раскрывают суть вопроса	На все вопросы получены исчерпывающие ответы

7.5. Итоговая рейтинговая оценка текущей и промежуточной аттестации студента по дисциплине

По учебной дисциплине «Психологические основы самоменеджмента» используется 4-балльная система оценивания, итог оценивания уровня знаний обучающихся предусматривает зачёт. Зачёт выставляется во время последнего практического занятия при условии выполнения не менее 60% учебных поручений, предусмотренных учебным планом и РПД. Наличие невыполненных учебных поручений может быть основанием для дополнительных вопросов по дисциплине в ходе промежуточной аттестации. Во всех остальных случаях зачет сдается обучающимися в даты, назначенные преподавателем в период соответствующий промежуточной аттестации.

Шкала оценивания текущей и промежуточной аттестации студента

Уровни формирования компетенции	Оценка по четырехбалльной шкале для экзамена
Высокий	Отлично
Достаточный	Хорошо
Базовый	Удовлетворительно
Компетенция не сформирована	Неудовлетворительно

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Основная литература.

№	Библиографическое описание	Тип	Кол-во в библиот.
1.	Чуйкова, Т. С. Программа формирования навыков самоменеджмента профессиональной карьеры для молодежи, вступающей в трудовой рынок: учебно-методическое пособие / Т. С. Чуйкова, А. О. Федотова. — Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2024. — 61 с. — ISBN 978-5-00251-002-3. — Текст : электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/451148	учебно-методическое пособие	https://e.lanbook.com/book/451148
2.	Егоренко, А. О. Тайм-менеджмент / А. О. Егоренко, В. О. Кожина. — Санкт-Петербург: Лань, 2024. — 148 с. — ISBN 978-5-507-48186-6. // Лань: электронно-библиотечная система.	учебное пособие	https://e.lanbook.com/book/367487

Дополнительная литература.

№	Библиографическое описание	Тип	Кол-во в библиот.
1.	Маслова, Е. Л. Менеджмент и самоменеджмент. Практикум : учебное пособие / Е. Л. Маслова, В. А. Коленова. — Москва : Дашков и К, 2024. — 84 с. — ISBN 978-5-394-05492-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/429782 (дата обращения: 10.09.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	учебное пособие	https://e.lanbook.com/book/429782

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

- 1.Поисковые системы: <http://www.rambler.ru>, <http://yandex.ru>, <http://www.google.com>
- 2.Федеральный образовательный портал www.edu.ru.
- 3.Российская государственная библиотека <http://www.rsl.ru/ru>
- 4.Государственная публичная научно-техническая библиотека России URL: <http://gpntb.ru>.
- 5.Государственное бюджетное учреждение культуры Республики Крым «Крымская республиканская универсальная научная библиотека» <http://franco.crimealib.ru/>
- 6.Педагогическая библиотека <http://www.pedlib.ru/>
- 7.Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (РИНЦ) <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Общие рекомендации по самостоятельной работе бакалавров

Подготовка современного бакалавра предполагает, что в стенах университета он овладеет методологией самообразования, самовоспитания, самосовершенствования. Это определяет важность активизации его самостоятельной работы.

Самостоятельная работа формирует творческую активность бакалавров, представление о своих научных и социальных возможностях, способность вычленять главное, совершенствует приемы обобщенного мышления, предполагает более глубокую проработку ими отдельных тем, определенных программой.

Основными видами и формами самостоятельной работы студентов по данной дисциплине являются: самоподготовка по отдельным вопросам; работа с базовым конспектом; подготовка к тестовому контролю; выполнение кейс-задания; подготовка к практическому занятию; подготовка к зачету.

Важной частью самостоятельной работы является чтение учебной литературы. Основная функция учебников – ориентировать в системе тех знаний, умений и навыков, которые должны быть усвоены по данной дисциплине будущими специалистами. Учебник также служит путеводителем по многочисленным произведениям, ориентируя в именах авторов, специализирующихся на определённых научных направлениях, в названиях их основных трудов. Вторая функция учебника в том, что он очерчивает некий круг обязательных знаний по предмету, не претендуя на глубокое их раскрытие.

Чтение рекомендованной литературы – это та главная часть системы самостоятельной учебы бакалавра, которая обеспечивает подлинное усвоение науки. Читать эту литературу нужно по принципу: «идея, теория, метод в одной, в другой и т.д. книгах».

Во всех случаях рекомендуется рассмотрение теоретических вопросов не менее чем по трем источникам. Изучение проблемы по разным источникам - залог глубокого усвоения науки. Именно этот блок, наряду с выполнением практических заданий является ведущим в структуре самостоятельной работы студентов.

Вниманию бакалавров предлагаются список литературы, вопросы к самостоятельному изучению и вопросы к зачету.

Для успешного овладения дисциплиной необходимо выполнять следующие требования:

- 1) выполнять все определенные программой виды работ;
- 2) посещать занятия, т.к. весь тематический материал взаимосвязан между собой и, зачастую, самостоятельного теоретического овладения пропущенным материалом недостаточно для качественного его усвоения;
- 3) все рассматриваемые на занятиях вопросы обязательно фиксировать в отдельную тетрадь и сохранять её до окончания обучения в вузе;
- 4) проявлять активность при подготовке и на занятиях, т.к. конечный результат овладения содержанием дисциплины необходим, в первую очередь, самому бакалавру;
- 5) в случаях пропуска занятий по каким-либо причинам обязательно отрабатывать пропущенное преподавателю во время индивидуальных консультаций.

Внеурочная деятельность бакалавра по данной дисциплине предполагает:

- самостоятельный поиск ответов и необходимой информации по предложенным вопросам;
- выполнение практических заданий;
- выработку умений научной организации труда.

Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у бакалавра умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий. Объём заданий рассчитан максимально на 2-3 часа в неделю. При этом алгоритм подготовки будет следующим:

- 1 этап – поиск в литературе теоретической информации по предложенным преподавателем вопросам;
- 2 этап – осмысление полученной информации, освоение терминов и понятий;
- 3 этап – составление плана ответа на каждый вопрос;
- 4 этап – поиск примеров по данной проблематике.

Работа с базовым конспектом

Программой дисциплины предусмотрено чтение лекций в различных формах их проведения: проблемные лекции с элементами эвристической беседы, информационные лекции, лекции с опорным конспектированием, лекции-визуализации.

На лекциях преподаватель рассматривает вопросы программы курса, составленной в соответствии с государственным образовательным стандартом. Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удастся осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению, некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу студентов, рекомендуя ту или иную литературу.

Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине, необходимо постоянно разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям.

Во время самостоятельной проработки лекционного материала особое внимание следует уделять возникшим вопросам, непонятым терминам, спорным точкам зрения. Все такие моменты следует выделить или выписать отдельно для дальнейшего обсуждения на практическом занятии. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией. Полный список литературы по дисциплине приведен в рабочей программе дисциплины.

Выполнение кейс-задания

Кейс-задание (англ. case — случай, ситуация) — метод обучения, основанный на разборе практических проблемных ситуаций — кейсов, связанных с конкретным событием или последовательностью событий.

Виды кейсов: иллюстративные, аналитические, связанные с принятием решений.

Выполнение задания:

1. подготовить основной текст с вопросами для обсуждения:

- титульный лист с кратким запоминающимся названием кейса;
- введение, где упоминается герой (герои) кейса, рассказывается об истории вопроса, указывается время начала действия;
- основная часть, где содержится главный массив информации, внутренняя интрига, проблема;
- заключение (в нем решение проблемы, рассматриваемой в кейсе, иногда может быть не завершено);

2. подобрать приложения с подборкой различной информации, передающей общий контекст кейса (документы, публикации, фото, видео и др.);

3. предложить возможное решение проблемы.

Планируемые результаты самостоятельной работы:

- способность студентов анализировать результаты научных исследований и применять их при решении конкретных исследовательских задач;
- готовность использовать индивидуальные креативные способности для оригинального решения исследовательских задач;
- способность решать нестандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий.

Подготовка к практическому занятию

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Подготовка к практическому занятию включает следующие элементы самостоятельной деятельности: четкое представление цели и задач его проведения; выделение навыков умственной, аналитической, научной деятельности, которые станут результатом предстоящей работы.

Выработка навыков осуществляется с помощью получения новой информации об изучаемых процессах и с помощью знания о том, в какой степени в данное время студент владеет методами исследовательской деятельности, которыми он станет пользоваться на практическом занятии.

Следовательно, работа на практическом занятии направлена не только на познание студентом конкретных явлений внешнего мира, но и на изменение самого себя.

Второй результат очень важен, поскольку он обеспечивает формирование таких общекультурных компетенций, как способность к самоорганизации и самообразованию, способность использовать методы сбора, обработки и интерпретации комплексной информации для решения организационно-управленческих задач, в том числе находящихся за пределами непосредственной сферы деятельности студента. процессов и явлений, выделяют основные способы доказательства авторами научных работ ценности того, чем они занимаются.

В ходе самого практического занятия студенты сначала представляют найденные ими варианты формулировки актуальности исследования, обсуждают их и обосновывают свое мнение о наилучшем варианте.

Объём заданий рассчитан максимально на 1-2 часа в неделю.

Подготовка к тестовому контролю

Основное достоинство тестовой формы контроля – это простота и скорость, с которой осуществляется первая оценка уровня обученности по конкретной теме, позволяющая, к тому же, реально оценить готовность к итоговому контролю в иных формах и, в случае необходимости, откорректировать те или иные элементы темы.

Подготовка к тестированию

1. Уточните объем материала (отдельная тема, ряд тем, раздел курса, объем всего курса), по которому проводится тестирование.
2. Прочтите материалы лекций, учебных пособий.
3. Обратите внимание на характер заданий, предлагаемых на практических занятиях.
4. Составьте логическую картину материала, выносимого на тестирование (для продуктивной работы по подготовке к тестированию необходимо представлять весь подготовленный материал как систему, понимать закономерности, взаимосвязи в рамках этой системы).

Подготовка к зачету

Зачет является традиционной формой проверки знаний, умений, компетенций, сформированных у студентов в процессе освоения всего содержания изучаемой дисциплины. Обычный зачет отличается от экзамена только тем, что преподаватель не дифференцирует баллы, которые он выставляет по его итогам.

Самостоятельная подготовка к зачету должна осуществляться в течение всего семестра, а не за несколько дней до его проведения.

Подготовка включает следующие действия. Прежде всего нужно перечитать все лекции, а также материалы, которые готовились к семинарским и практическим занятиям в течение семестра. Затем надо соотнести эту информацию с вопросами, которые даны к зачету. Если информации недостаточно, ответы находят в предложенной преподавателем литературе. Рекомендуется делать краткие записи. Речь идет не о шпаргалке, а о формировании в сознании четкой логической схемы ответа на вопрос. Накануне зачета необходимо повторить ответы, не заглядывая в записи. Время на подготовку к зачету по нормативам университета составляет не менее 4 часов.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости))

Информационные технологии применяются в следующих направлениях:

оформление письменных работ выполняется с использованием текстового редактора;

демонстрация компьютерных материалов с использованием мультимедийных технологий;

использование информационно-справочного обеспечения, такого как: правовые справочные системы (Консультант+ и др.), онлайн словари, справочники (Грамота.ру, Интуит.ру, Википедия и др.), научные публикации.

использование специализированных справочных систем (электронных учебников, справочников, коллекций иллюстраций и фотоизображений, фотобанков, профессиональных социальных сетей и др.).

OpenOffice Ссылка: <http://www.openoffice.org/ru/>

Mozilla Firefox Ссылка: <https://www.mozilla.org/ru/firefox/new/>

Libre Office Ссылка: <https://ru.libreoffice.org/>

Do PDF Ссылка: <http://www.dopdf.com/ru/>

7-zip Ссылка: <https://www.7-zip.org/>

Free Commander Ссылка: <https://freecommander.com/ru>

be Reader Ссылка: <https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader.html>попо

Gimp (графический редактор) Ссылка: <https://www.gimp.org/>

ImageMagick (графический редактор) Ссылка: <https://imagemagick.org/script/index.php>

VirtualBox Ссылка: <https://www.virtualbox.org/>

Adobe Reader Ссылка: <https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader.html>

Операционная система Windows 8.1 Лицензионная версия по договору №471\1 от 11.12.2014 г.

Электронно-библиотечная система Библиокомплектатор

Национальна электронная библиотека - федеральное государственное бюджетное учреждение «Российская государственная библиотека» (ФГБУ «РГБ»)

Редакция Базы данных «ПОЛПРЕД Справочники»

Электронно-библиотечная система «ЛАНЬ»

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

-компьютерный класс и доступ к сети Интернет (во время самостоятельной подготовки) (должен быть приложен график занятости компьютерного класса);

-проектор, совмещенный с ноутбуком для проведения лекционных занятий преподавателем и презентации студентами результатов работы

-раздаточный материал для проведения групповой работы;

-методические материалы к практическим и лабораторным занятиям, лекции (рукопись, электронная версия), дидактический материал для студентов (тестовые задания, мультимедийные презентации);

13. Особенности организации обучения по дисциплине обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ОВЗ:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;

- создание контента, который можно представить в различных видах без потерь данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества;

- создание возможности для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников – например, так, чтобы лица с нарушением слуха получали информацию визуально, с нарушением зрения – аудиально;

- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счет альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;

- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть ис-

пользованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения практи-

ческих занятий, выступления с докладами и защитой выполненных работ, проведение тренингов, организации коллективной работы;

- применение дистанционных образовательных технологий для организации текущего и промежуточного контроля;

- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с

ОВЗ форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи: зачет и экзамен, проводимый в письменной форме, – не более чем на 90 мин., проводимый в устной форме – не более чем на 20 мин., – продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы – не более чем на 15 мин.

14. Виды занятий, проводимых в форме практической подготовки

(не предусмотрено при изучении дисциплины)