

ФГБОУ ВО Новосибирский ГАУ
Кафедра технологий обучения, педагогики и психологии

Рег. № *ПОб-23.10*
« *29* » *августа* 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Инженерного института
Гуськов Ю.А.
(ФИО)
(подпись)



ФГОС 2018 г.
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.09.01 Психологические основы самоменеджмента

Шифр и наименование дисциплины

44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

Код и наименование направления подготовки

Технические системы и эксплуатация машин

Направленность (профиль)

Курс: 2

Семестр: 3

Факультет: Инженерный институт

Очная

очная, заочная, очно-заочная

Объем дисциплины (модуля)

Вид занятий	Объем занятий [зачетных ед./часов]			Семестр
	очная	заочная	очно-заочная	
Общая трудоемкость по учебному плану	3 / 108			
В том числе,				
Контактная работа	44			
Занятия лекционного типа	22			
Занятия семинарского типа	22			
Самостоятельная работа, всего	64			
В том числе:				
Курсовой проект / курсовая работа				
Контрольная работа / реферат / РГР	Р			
Форма контроля экзамен / зачет / зачет с оценкой	З			

Новосибирск 2023

Рабочая программа составлена на основании требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям), утвержденного приказом Минобрнауки России №124 от 22.02.2018.

Программу разработала:

кандидат философских наук, доцент
(должность)


подпись

Назарова М.А.
ФИО

1 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с результатами освоения образовательной программы

Дисциплина *Психологические основы самоменеджмента* в соответствии с требованиями ФГОС ВО и с учетом ПООП (при наличии) направлена на формирование следующих компетенций: УК-6; УК-7; ОПК-6

Таблица 1. Связь результатов обучения с приобретаемыми компетенциями

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	<p>ИУК-6.1 Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.) для успешного выполнения порученной работы.</p> <p>ИУК-6.2 Понимает важность планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.</p> <p>ИУК-6.3 Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.</p> <p>ИУК-6.4 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата.</p> <p>ИУК-6.5 Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков</p>	<p>Знает: теоретические основы самоменеджмента, его сущность, содержание его функций, имеет представление о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), целеполагании, мотивации и самомотивации, планировании деятельности и ее реализации, тайм-менеджменте, управлении карьерой.</p> <p>Умеет: применять знания о своих ресурсах, реализовывать цели, для выполнения работы, с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда.</p> <p>Владеет: предоставляемыми возможностями для приобретения новых знаний и навыков</p>
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>ИУК-7.1 Знает о влиянии на здоровье компонентов образа жизни, объема и качества двигательной активности</p> <p>ИУК-7.2 Применяет средства и использует методики физической культуры для собственного физического развития и коррекции здоровья</p> <p>ИУК-7.3 Рационально применяет методики профессионально-</p>	<p>Знает: о влиянии на здоровье компонентов образа жизни, объема и качества двигательной активности</p> <p>Умеет: использовать методики физической культуры для собственного физического развития и коррекции здоровья</p> <p>Владеет: методиками профессионально-прикладной физической культуры</p>

	<p>но-прикладной физической культуры средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда</p> <p>ИУК-6.3 Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков</p> <p>ИУК-6.4 Критически оценивает эффективность использования времени при решении поставленных задач</p>	
<p>ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями</p>	<p>ИОПК-6.1 Знает о возрастных и психологических особенностях обучающихся, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; методы психолого-педагогической диагностики, выявления индивидуальных особенностей, потребностей обучающихся; характеристики, особенности применения психолого-педагогических технологий для индивидуализации обучения, развития и воспитания обучающихся, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями</p> <p>ИОПК-6.2 Умеет: выбирать и применять методы психолого-педагогической диагностики с целью выявления индивидуальных особенностей, склонностей, интересов, потребностей, проблем, затруднений обучающихся, выявления одаренных обучающихся; выбирать, адаптировать и применять психолого-педагогические технологии для индивидуализации обучения, развития и воспитания обучающихся, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; выбирать и применять формы, методы и приемы организации деятельности обучающихся с использованием современных технических средств обучения и образовательных технологий, в том числе использовать дистанционные образовательные технологии, информационно-коммуникационные технологии, электронные образова-</p>	<p>Знать: возрастные и психологические особенности обучающихся; методы психолого-педагогической диагностики, характеристики, особенности применения психолого-педагогических технологий для индивидуализации обучения, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями</p> <p>Уметь: выбирать и применять методы психолого-педагогической диагностики выявления индивидуальных особенностей, склонностей, интересов, потребностей, проблем, затруднений обучающихся, применять психолого-педагогические технологии для индивидуализации обучения, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; использовать дистанционные образовательные технологии, информационно-коммуникационные технологии, электронные образовательные ресурсы;</p> <p>Владеть: методами анализа и интерпретации документации по результатам медико-социальной экспертизы психологической диагностики обучающихся; методами разработки</p>

	<p>тельные и информационные ресурсы; организовывать участие обучающихся и родителей (законных представителей) в разработке индивидуальных образовательных маршрутов, учебных планов, проектов ИОПК-6.3 Владеет: методами анализа и интерпретации документации по результатам медико-социальной экспертизы, программ реабилитации инвалидов, программ социально-педагогической и социально-психологической, социокультурной реабилитации обучающихся, результатов психологической диагностики обучающихся; методами разработки (под руководством и (или) в группе специалистов более высокой квалификации) и реализации индивидуальных учебных планов, индивидуальных образовательных маршрутов, программ индивидуального развития и (или) программ коррекционной работы при обучении и воспитании обучающихся</p>	
--	---	--

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина *Психологические основы самоменеджмента* относится к обязательной части.

Данная дисциплина опирается на курс дисциплины *Общая и социальная психология* и является основой для последующего изучения дисциплины: *Психология и этика профессиональной деятельности*.

3. Содержание дисциплины (модуля)

Распределение часов по темам и видам занятий представляется в таблице 2 по очной форме обучения.

Таблица 2 Очная форма

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов				Формируе- мые компе- тенции
		Лекции (Л)	Вид за- нятия (ЛР)	Са- мост. работа (СР)	Всего по те- ме	
Раздел 1. Теоретико-методологические основы самоменеджмента						
1	Тема 1. Сущность самоменеджмента	2	2	6	10	УК-6; УК-7; ОПК-
2	Тема 2. Содержание основных функ- ций самоменеджмента	4	4	8	16	УК-6; УК-7; ОПК-
Раздел 2. Управление ресурсами в самоменеджменте						
3	Тема 1 Управление ресурсом времени	4	4	8	16	УК-6; УК-7; ОПК-
4	Тема 2. Управление ресурсом активно- сти и работоспособности	4	4	8	16	УК-6; УК-7; ОПК-

5	Тема 3 Управление ресурсом платежеспособности	4	4	8	16	УК-6; УК-7; ОПК-
6	Тема 4 Управление ресурсом образованности	4	4	8	16	УК-6; УК-7; ОПК-
	Подготовка и написание реферата			9	9	
	Подготовка к зачету			9	9	
	Итого	22	22	64	108	

Учебная деятельность состоит из лекций, практических, самостоятельной работы, реферата.

3.1. Содержание отдельных разделов и тем

Раздел 1 Теоретико-методологические основы самоменеджмента.

Тема 1. Сущность и принципы самоменеджмента. Понятие и содержание самоменеджмента. Цель самоменеджмента. Эволюция развития теорий самоменеджмента. Основные принципы и правила самоменеджмента. Типичные мотиваторы. Мотивация самосовершенствования. Процесс самоменеджмента как последовательность выполнения конкретных функций. Параметры индивидуального стиля работы. Основные способы организации жизни. Постановка цели как исходная фаза самоменеджмента. Определение жизненных приоритетов и постановка задач. Стадии деловой жизни менеджера. Самоуправление. Тайм-менеджмент. Человек как объект самоменеджмента. Правила и принципы самоменеджмента.

Иррациональные установки. Цели самосовершенствования. Ограничения саморазвития.

Тема 2 Содержание основных функций самоменеджмента. Самомотивация. Мотивы.

Целеустремленность. Личные и профессиональные цели. Принципы целеполагания. Принятие решений по предстоящим делам. Нерешительность. Цикл взаимосвязи идеи и реальности.

Планирование своей деятельности. Цели планирования. Коммуникации и восприятие информации. Искусство общения. Организация и реализация. Самоконтроль.

Раздел 2 Управление ресурсами в самоменеджменте.

Тема 1 Управление ресурсом времени. Сущность времени. Понятие ресурса времени.

Системы учета и инвентаризации времени. Причины дефицита времени. Методы управления своим временем. Принципы и приемы организации времени. Экономия усилий.

Тема 2 Управление ресурсом активности и работоспособности.

Понятие ресурса активности и работоспособности. Личный потенциал ресурса активности и работоспособности.

Методы управления ресурсом активности и работоспособности. Управление деловой карьерой.

Тема 3 Управление ресурсом платежеспособности. Финансовое планирование жизни.

Рациональное финансовое поведение. Источники личных доходов. Личные финансовые отчеты.

Тема 4 Управление ресурсом образованности. Образованность. Самообразованность.

Творчество личности. Формы и способы получения новых знаний. Законы работы мозга. Внутренние мотивы самосовершенствования и саморазвития. Методики совершенствования внимания, памяти, мышления, речи.

4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

4.1. Список основной литературы¹

✓ 1. Исаченко, И. И. Основы самоменеджмента: учебник / И. И. Исаченко. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 312 с. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-16-005304-2. (Инфра-М)

4.2. Список дополнительной литературы²

✓ 1. Персональный менеджмент: учебник / С. Д. Резник, В. В. Бондаренко, Ф. Е. Удалов, И.



С. Чемезов ; под общ. ред. С. Д. Резника. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 453 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-014780-2.

2. Резник, С. Д. Персональный менеджмент : практикум / С.Д. Резник, В.В. Бондаренко, И.С. Чемезов ; под общ. ред. д-ра экон. наук, проф. С.Д. Резника. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 306 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook_5c74df31b06cb9.74650681. - ISBN 978-5-16-015089-5.

4.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Таблица 3. Перечень информационных ресурсов

№ п/п	Наименование	Адрес
1.	Официальный сайт Минобрнауки РФ	http://www.mcx.ru/
2.	ЭБС издательства «ИНФРА-М»	znanium.com
3.	ЭБС издательства «Лань»	e.lanbook.com
4.	Флогистон (неофициальный сайт психологического факультета МГУ)	http://flogiston.ru/
5.	Большой проект, посвященный психологии. Содержит много полезных разделов: библиотека, раздел о знаменитых психологах, большую коллекцию ссылок на психологические ресурсы, форумы, психологические тесты-Онлайн и другое	https://www.psychology.ru/ – Psychology.ru
6.	http://fb.ru/article/251200/samomenedjment---eto-printsipyi-suschnost-funktsii-metodyisamomenedjmenta-samomenedjment-organizatsii	Принципы, сущность, функции, методы самоменеджмента. Самоменеджмент организации - Читайте подробнее на FB.ru: https://fb.ru/article/251200/samomenedjment---eto-printsipyi-suschnost-funktsii-metodyi-samomenedjmenta-samomenedjment-organizatsii

4.4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модулю) и самостоятельной работы

1. Назарова М.А. Психологические основы самоменеджмента: учеб.-метод. пособ. / М.А. Назарова; Новосиб. гос. аграр. ун-т, Инженерный институт. – Новосибирск, 2019. – 11 с.

2. Психологические основы самоменеджмента: метод рекомендации для практических занятий / Новосиб. гос. аграр. ун-т. Инженер. ин-т; сост. М.А. Назарова. – Новосибирск, 2020. – 79 с.

3. Психологические основы самоменеджмента: метод рекомендации для самостоятельной работы / Новосиб. гос. аграр. ун-т. Инженер. ин-т; сост. М.А. Назарова. – Новосибирск, 2020. – 17 с.

4.5. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения и информационных справочных систем, наглядных пособий)

Таблица 4. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п/п	Наименование	Тип лицензии или правообладатель
1.	MS Windows 2007	Microsoft
2.	MS Office 2007 prof (Word, Excel, Access, PowerPoint)	Microsoft
3.	Броузер Mozilla FireFox	Mozilla Public License
4.	Почтовый клиент Thunderbird	Mozilla Public License
5.	Файловый менеджер FreeCommande	Бесплатная

Таблица 5. Перечень плакатов (по темам), карт, стендов, макетов, презентаций, фильмов и т.д.

№ п/п	Тип	Наименование	Примечание
1.	Презентация	Лекция 1. Вводная. Как оформить реферат	22 слайда
2.	Презентация	Лекции 2-3. Сущность и функции самоменеджмента	88 слайдов
3.	Презентация	Лекция 4 Управление ресурсом времени	55 слайдов
4.	Презентация	Лекции 5-6. Управление ресурсом активности и работоспособности	79 слайдов
5.	Презентация	Лекция 7. Управление ресурсом платежеспособности	22 слайда
6.	Презентация	Лекция 8.	

5. Описание материально-технической базы

Таблица 6. Перечень используемых помещений:

№ аудитории	Тип аудитории	Перечень оборудования
Н-109	Аудитория для проведения занятий лекционного типа	Оборудована: проектор, компьютер, доска учебная, проекционный экран
Н-328 «Кабинет педагогики и психологии профессионального образования»	Аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Оборудована: телевизор, ноутбук переносной, стенды, доска учебная

6. Порядок аттестации студентов по дисциплине

Для аттестации студентов по дисциплине используется балльно-рейтинговая или традиционная система контроля и оценки успеваемости обучающихся.

Исходные данные по дисциплине: количество кредитов – 3, лекций – 22 часа, практических занятий – 22 часа, самостоятельная работа – 64 часа, всего 108 часов.

Таблица 8. Балльная структура оценки

№ п/п	Формы контроля:	Кол-во баллов
1.	Посещение практических занятий, лекций	44
2.	Текущий внутри семестровый опрос: оценка «5» – 5 баллов, оценка «4» – 4 балла, оценки «3» – 3 балла, оценка «2» – 0 баллов	42
3.	Выполнение теста	8
4.	Написание и защита реферата	14
	Всего:	108

Зачёт выставляется студенту, если им в течение семестра набрано **более 54 баллов**.

7. Согласование рабочей программы

Соответствует учебному плану, утвержденному Ученым советом ФГБОУ ВО Новосибирского ГАУ, протокол от « 25 » мая 2023 г. № 5

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры
протокол от « 29 » августа 2023 г. № 1

Заведующий кафедрой

(должность)

ПОДПИСЬ

Гуськов Ю.А.

ФИО

Председатель методического совета ИИ

(должность)

ПОДПИСЬ

Вульферт В.Я.

ФИО

Рабочая программа обсуждена и соответствует учебному плану, утвержденному Ученым советом ФГБОУ ВО Новосибирского ГАУ, протокол от «___» 20__ г. № ____

Изменений не требуется/изменения внесены в раздел(-ы): _____
нужное подчеркнуть

Председатель методического совета ИИ

(должность)

ПОДПИСЬ

Вульферт В.Я.

ФИО

Рабочая программа обсуждена и соответствует учебному плану, утвержденному Ученым советом ФГБОУ ВО Новосибирского ГАУ, протокол от «__» 20__ г. №__

Изменений не требуется/изменения внесены в раздел(-ы): _____
нужное подчеркнуть

Председатель методического совета ИИ

(ДОЛЖНОСТЬ)

ПОДПИСЬ

Вульферт В.Я.

ФИО