

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Гаскаев Сергей Валерьевич Должность: Ректор	МИНОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)	
Дата подписания: 20.05.2025 11:52:13 Уникальный программный ключ: 04c19ed8bfb98f3b6cb77a48809a878808522525	Рабочая программа дисциплины "Основы самоменеджмента" по направлению подготовки (специальности) 47.03.01 "Философия" направленности (профилю) Философия ФГБОУ ВО «ЧелГУ»	стр. 1

## Рабочая программа дисциплины (модуля)\*

Основы самоменеджмента

Направление подготовки (специальность)

47.03.01 Философия

Направленность (профиль)

Философия

Присваиваемая квалификация (степень)

бакалавр

Форма обучения

очная

Год(ы) набора 2023

\*Рабочая программа дисциплины (модуля) адаптирована для инклюзивного обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Челябинск 2023 г.



## Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОПОП
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)
4. Объем дисциплины (модуля)
5. Структура и содержание дисциплины (модуля)
6. Фонд оценочных средств
  - 6.1. Перечень видов оценочных средств
  - 6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации
  - 6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации
  - 6.4. Критерии оценивания
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)
  - 7.1. Рекомендуемая литература
  - 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"
  - 7.3. Перечень информационных технологий
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Специальные условия освоения дисциплины обучающимися с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья



### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дать студентам основные знания и навыки по самоорганизации и самоменеджменту.

Освоение дисциплины направлено на формирование компетенций УК-2, УК-6, ОПК-3, ОПК-5:

УК-2.1. Демонстрирует знание теоретических основ принятия решений в сфере управления проектами.

УК-2.2. Выявляет и анализирует различные способы решения задач в рамках цели проекта и аргументирует их выбор.

УК-2.3. Демонстрирует способность проектировать решение конкретной задачи проекта, выбирая оптимальный способ ее решения, исходя из действующих правовых норм и имеющихся ресурсов и ограничений.

УК-6.1. Демонстрирует понимание основных принципов самообразования, профессионального и личностного развития.

УК-6.2. Определяет свои личные ресурсы и возможности для достижения поставленной цели.

УК-6.3. Демонстрирует умение рационального распределения временных и/или иных ресурсов.

ОПК-3.1. основные положения социальной философии по проблеме «сущность, структура и функционирование общества

ОПК-3.2. использовать в профессиональной деятельности знания о сущности, структуре и функционировании общества

ОПК-3.3. социально-философским подходом к пониманию жизни человека и общества

ОПК-5.1. основные традиционные и современные проблемы истории русской философии

ОПК-5.2. классифицировать и систематизировать основные традиционные и современные проблемы истории русской философии

ОПК-5.3. терминологическим аппаратом истории русской философии; методами логического анализа различного рода суждений, навыками публичной речи, аргументации, ведения дискуссий и полемики

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП: К.М.03.02

#### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Успешное изучение дисциплины базируется на результатах освоения следующих дисциплин:

Мотивация деятельности

Теория и практика профессиональной коммуникации

#### 2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

На знаниях, умениях и навыках, сформированных в процессе освоения данной дисциплины, основывается изучение следующих дисциплин:

Философские проблемы гуманитарных дисциплин

Философские проблемы естествознания

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

#### Знать:

основные принципы и методы самообразования, профессионального и личностного развития

#### Уметь:

определять свои личные ресурсы и возможности для достижения поставленной цели

#### Владеть:

способами рационального распределения временных и/или иных ресурсов для достижения поставленной цели

**ОПК-5: Способен использовать различные методы научного и философского исследования в сфере своей профессиональной деятельности**



**Знать:**

методы научного и философского исследования в сфере самоменеджмента

**Уметь:**

аргументировать выбор методов научного и философского исследования в сфере самоменеджмента

**Владеть:**

методами научного и философского исследования в сфере самоменеджмента

**ОПК-3: Способен использовать методики организации и ведения учебного процесса, применять их в педагогической деятельности в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях**

**Знать:**

методики организации и ведения образовательного процесса, применять их в педагогической деятельности в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях

**Уметь:**

аргументировать выбор различных методик организации и ведения образовательного процесса в процессе применения их в педагогической деятельности в общеобразовательных организациях, профессиональных и дополнительных образовательных организациях

**Владеть:**

способами применения методик организации и ведения образовательного процесса в общеобразовательных организациях, профессиональных и дополнительных образовательных организациях

**УК-2: Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений**

**Знать:**

возможные направления самоменеджмента, способы постановки задач в рамках поставленной цели и выбора оптимальных инструментов их решения, исходя из действующих правовых норм, понимания имеющихся у себя ресурсов и ограничений

**Уметь:**

выявить и проанализировать различные проблемы самоменеджмента, найти способы решения задач саморазвития и аргументирует их выбор

**Владеть:**

методами проектирования программы саморазвития

**УК-3: Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде**

**Знать:**

Демонстрирует понимание типологии и факторов формирования команд, лидерства и способов социального взаимодействия.

**Уметь:**

Осуществляет взаимодействие с другими членами команды, в т.ч. участвует в обмене информацией, знаниями и опытом.

**Владеть:**

Имеет опыт участия в командной работе.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

3.1	Знать:
3.1.1	возможные направления самоменеджмента, способы постановки задач в рамках поставленной цели и выбора оптимальных инструментов их решения, исходя из действующих правовых норм, понимания имеющихся у себя ресурсов и ограничений;
3.1.2	основные принципы и методы самообразования, профессионального и личностного развития;
3.1.3	методики организации и ведения образовательного процесса, применять их в педагогической деятельности в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях;
3.1.4	методы научного и философского исследования в сфере самоменеджмента



**3.2 Уметь:**

- 3.2.1 выявлять и проанализировать различные проблемы самоменеджмента, найти способы решения задач саморазвития и аргументирует их выбор;
- 3.2.2 определять свои личные ресурсы и возможности для достижения поставленной цели;
- 3.2.3 аргументировать выбор различных методик организации и ведения образовательного процесса в процессе применения их в педагогической деятельности в общеобразовательных организациях, профессиональных и дополнительных образовательных организациях;
- 3.2.4 аргументировать выбор методов научного и философского исследования в сфере самоменеджмента

**3.3 Владеть:**

- 3.3.1 проектирования программы саморазвития;
- 3.3.2 рационального распределения временных и/или иных ресурсов для достижения поставленной цели;
- 3.3.3 применения методик организации и ведения образовательного процесса в общеобразовательных организациях, профессиональных и дополнительных образовательных организациях;
- 3.3.4 научного и философского исследования в сфере самоменеджмента

**4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Общая трудоемкость	<b>4 ЗЕТ</b>
Часов по учебному плану : 144	Виды контроля в семестрах: зачеты 6
в том числе :	
аудиторные занятия : 24	
самостоятельная работа : 117,5	
: контактная работа: 26,5 ИКР: 0	

**5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Литература
	<b>Раздел 1. Введение в психологию самоменеджмента</b>			
1.1	Назначение и особенности курса "Психология самоменеджмента" /Лек/	6	1	Л1.1 Л1.2Л2.16 Л2.20 Л2.12 Л2.1 Л2.5Л3.1 Л3.3 Э1 Э2 Э4 Э5
1.2	Самоорганизация и личная эффективность /Ср/	6	10	Л1.1 Л1.2Л2.16 Л2.20 Л2.12 Л2.1 Л2.5Л3.3 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
1.3	Уяснение исходного состояния и определение направлений действий /Ср/	6	10	Л1.1 Л1.2Л2.16 Л2.20 Л2.12 Л2.1 Л2.5Л3.1 Л3.3 Э1
1.4	Успех и построение личной карьеры /Пр/	6	2	Л1.1 Л1.2Л2.17 Л2.15 Л2.13 Л2.1 Л2.5Л3.1 Л3.3 Э1 Э2 Э4 Э5
1.5	Цель и результат персональной деятельности. Постановка цели персональной деятельности и определение соотношения ей результата /Ср/	6	12	Л1.1 Л1.2Л2.17 Л2.15 Л2.13 Л2.1 Л2.5Л3.2 Л3.3 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6



1.6	Выделение задач и подбор соответствующих им действий и работ /Ср/	6	4	Л1.1 Л1.2Л2.17 Л2.15 Л2.13 Л2.1 Л2.5Л3.1 Л3.3 Э1
1.7	Задачи целенаправленной деятельности /Пр/	6	2	Л1.1 Л1.2Л2.17 Л2.15 Л2.13 Л2.1 Л2.5Л3.1 Л3.3 Э2 Э4
1.8	Решение поставленных задач /Ср/	6	12	Л1.1 Л1.2Л2.14 Л2.18 Л2.11 Л2.19 Л2.1 Л2.5Л3.2 Л3.3 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
1.9	Придание упорядоченного вида совокупности намеченных к выполнению работ /Лек/	6	1	Л1.1 Л1.2Л2.14 Л2.18 Л2.11 Л2.19 Л2.1 Л2.5Л3.1 Л3.3 Э4
1.10	Принятие решений и определение приоритетов /Пр/	6	2	Л1.1 Л1.2Л2.14 Л2.18 Л2.11 Л2.19 Л2.1 Л2.5Л3.2 Л3.1 Л3.3 Э4
1.11	Принятие решений и определение приоритетов самоменеджмента /Ср/	6	12	Л1.1 Л1.2Л2.14 Л2.18 Л2.11 Л2.19 Л2.1 Л2.5Л3.3 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
1.12	Назначение и содержание планирования. Краткосрочное планирование в персональной деятельности /Лек/	6	1	Л1.1 Л1.2Л2.5 Л2.10 Л2.1Л3.1 Л3.3 Э4
1.13	Основы планирования изменений /Ср/	6	12	Л1.1 Л1.2Л2.5 Л2.10 Л2.1Л3.3 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
<b>Раздел 2. Ресурсное обеспечение самоменеджмента</b>				
2.1	Оценка ресурса обеспечения намеченных работ /Лек/	6	1	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 Л2.9 Л2.8 Л2.5Л3.1 Л3.3 Э4
2.2	Оценка ресурса обеспечения намеченных работ. Ресурсы персональной деятельности. Работа с информацией в персональной деятельности /Пр/	6	2	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 Л2.9 Л2.8 Л2.5Л3.2 Л3.1 Л3.3 Э1 Э2 Э4
2.3	Работа с информацией в персональной деятельности /Ср/	6	10	Л1.1 Л1.2Л2.5 Л2.10 Л2.1Л3.3 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
2.4	Организация времени /Лек/	6	2	Л1.1 Л1.2Л2.10 Л2.2 Л2.1 Л2.9 Л2.5Л3.1 Л3.3 Э4



2.5	Организация времени /Ср/	6	13,5	Л1.1 Л1.2Л2.2 Л2.1 Л2.9 Л2.8 Л2.5Л3.3 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
2.6	Организация рабочего пространства /Ср/	6	10	Л1.1 Л1.2Л2.7 Л2.6 Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5Л3.3 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5
2.7	Стиль работы и самомотивация /Лек/	6	4	Л1.1 Л1.2Л2.6 Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5Л3.1 Л3.3 Э4
2.8	Стиль работы и самомотивация /Ср/	6	12	Л1.1 Л1.2Л2.7 Л2.6 Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5Л3.3 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
2.9	Оценка эффективности проектов совершенствования системы самоменеджмента /Лек/	6	2	Л1.1 Л1.2Л2.7 Л2.6 Л2.4 Л2.3 Л2.1 Л2.5Л3.2 Л3.1 Л3.3 Э1 Э2 Э4
2.10	Оценка эффективности проектов совершенствования системы самоменеджмента /Пр/	6	4	Л1.1 Л1.2Л2.17 Л2.13 Л2.1 Л2.4 Л2.5Л3.3 Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
<b>Раздел 3. Контактные часы на аттестацию</b>				
3.1	индивидуальные консультации, текущий контроль /КонтАт/	6	2,5	Л1.1Л2.1 Л2.5Л3.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 6.1. Перечень видов оценочных средств

Теоретические вопросы  
Рефераты  
Практические задания  
Тест

### 6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации

Примерные вопросы для самопроверки:

- что такое самоорганизация;
- что можно считать значимым результатом;
- что представляет собой деятельность;
- чем руководствоваться при принятии решений;
- что составляет личную эффективность;
- в чём сущность горизонтальной карьеры;
- как связан карьерный рост с личной эффективностью;
- понятия «эффективность» и «личная эффективность», их связь с результатами персональной деятельности.

Примерная тематика рефератов:

Модель личности ДИПО: четыре типа времени – четыре стратегии  
Определение способа организации выполнения работ  
Способы определения своей доминантной направленности



Примеры тестовых заданий:

1. Для чего человеку НЕ нужна самоорганизация?
  - а. Чтобы делать конкретную работу или максимальный объём работы за минимальное время
  - б. Чтобы успевать выполнять обязанности, освобождая время для личной жизни и увлечений
  - в. Чтобы качественно выполнять работу, планомерно, не перегружая себя
  - г. Чтобы успевать выполнять работу в установленный срок
2. Что является отличительной особенностью деятельности как организованной совокупности действий?
  - а. Целенаправленность и ориентированность на результат
  - б. Значимость результатов для окружающих
  - в. Направленность на соблюдение принятых норм
  - г. Коллективный характер предпринимаемых действий
3. Какая из составляющих самоорганизации позволяет получить результат, соответствующий личным ценностям человека?
  - а. Самопознание (знание себя и своих возможностей)
  - б. Саморазвитие (наращивание своего потенциала и способностей)
  - в. Самореализация (использование своих способностей для изменения окружающей среды)
  - г. Самоопределение (осознание своих целей и устремлений)
4. Какое свойство персональной деятельности НЕ является важным для самоорганизации?
  - а. Грамотность совершаемых действий
  - б. Производительность совершаемых действий
  - в. Результативность совершаемых действий
  - г. Эффективность совершаемых действий
5. Что НЕ является основой для определения персональной цели?
  - а. Собственные желания и потребности человека
  - б. Личные идеалы и ценности
  - в. Ожидания социального окружения
  - г. Личные интересы и увлечения
6. Какое из свойств персональной цели позволяет корректировать её в процессе достижения?
  - а. Направленность на позитивные изменения
  - б. Отвлечённость формулировки
  - в. Личностная ориентированность
  - г. Содержательность формулировки
7. Какое из свойств персональной цели позволяет выделять на её основе результат, дробить на задачи и подзадачи?
  - а. Направленность на позитивные изменения
  - б. Отвлечённость формулировки
  - в. Личностная ориентированность
  - г. Содержательная ёмкость формулировки
8. Какая из предложенных формулировок ЯВЛЯЕТСЯ формулировкой цели?
  - а. Закончить университет с красным дипломом
  - б. Стать компетентным специалистом в области информационных технологий
  - в. Стать начальником отдела продаж в фирме «Олвико»
  - г. Получить всё необходимое для работы по своей специальности

Примерные практические задания:

- Составить РЕСУРСНУЮ КАРТУ, где помимо изображения мест «расположения» ресурсов указан и «маршрут» прохождения мест «расположения» ресурсов в течение планируемого периода, а также в графической форме обозначены наиболее характерные препятствия, которые могут встретиться на пути решения поставленных задач.
- Проанализировать персональный стиль организации деятельности.
- Определить свои ценности на данном жизненном этапе.
- Описать образ достигнутой личной цели (поиск близких ассоциаций применительно к собственным целям).
- Определить направления личностного развития.
- Проанализировать сущность и назначение процесса целеполагания.



Проанализировать результаты выполнения краткосрочного плана.  
Составить структурированное эссе «Мой стиль работы и самомотивация».  
Оценить результаты работы за семестр.  
Сформулировать цели для человека, находящегося в различных ситуациях.  
Скорректируйте формулировки целей в соответствии с предъявляемыми требованиями.  
Определите результаты, соответствующие предложенным целям, и составьте их развёрнутое описание

### 6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации

Примеры практических заданий:

1. Определить свою доминантную направленности.
2. Определить внутренние факторы, способствующие достижению успеха в выбранной сфере жизни.
3. Опишите образ достигнутой цели деятельности.
4. Определите направления личного развития.

Примерные вопросы экзамена:

1. Каковы условия эффективной деятельности?
2. В чём состоит основная задача персонального менеджмента?
3. Назовите основные составляющие личной эффективности.
4. В чём сходство и различие понятий «эффективность» и «личная эффективность»?
5. Чем различаются производительность и эффективность с точки зрения получения результата?
6. Что, по мнению Дж. Моргенстерн, является главным признаком хорошей организации?
7. В чём, как считает А. Лакейн, заключается суть самоорганизации? Как излишняя организованность может помешать в достижении результата?
8. Каким образом проявляется рост личности в современном обществе?
9. В чём, по-вашему, состоит смысл ограничений в самоорганизации персональной деятельности человека?
10. Какие изменения произошли, по мнению Д. Аллена, в «природе работы» в современном обществе? Как это влияет на результативность персональной деятельности?
11. Какой вид активности преобладает в вашей деятельности – проактивный или реактивный? В чём это проявляется?
12. Объясните, в чём заключается специфика интеллектуального труда.
13. В чём заключается роль ценностей в жизни человека? Какую роль ценности играют в самоорганизации?
14. Что такое личная миссия человека? Как она связана с ценностями и призванием?
15. Что такое успех? Когда приходит успех?
16. Из каких основных областей деятельности состоит наша жизнь?
17. Какие карьерные траектории возможны при реализации стремлений (в сфере учебной (профессиональной) деятельности, сферах социальных отношений и личных увлечений)?
18. Чем отличаются жизненные сферы? Что в них общего?
19. Какова роль внешних условий жизни человека для достижения успеха?
20. Какие качества (свойства) личного характера могут повлиять на вашу успешность?
21. Факторы какого рода – внутренние или внешние – являются наиболее весомыми для достижения успеха?
22. Какие подходы к деятельности и постановке цели выделяются в тайм-менеджменте?
23. Как связаны цели с личной эффективностью человека?
24. Каковы отличительные особенности желания, мечты и цели?
25. В чём заключается связь «проактивного» подхода к деятельности и постановки цели?
26. Что даёт наличие цели для деятельности человека?
27. Что является основанием для постановки цели?
28. Как определить, что поставленная цель достигнута?
29. Чем конечный результат деятельности отличается от промежуточных результатов?
30. Что позволяет предпринимать постановка цели?
31. Что отражает содержательная сторона цели?
32. Какие принципы лежат в основе формулирования цели?
33. Какие из требований к формулированию персональной цели вам кажутся наиболее сложными? Почему?
34. Почему формулировка цели должна быть ёмкой?
35. Чем обеспечивается чёткость формулировки цели?
36. Что подразумевается под личностной направленностью цели?
37. Что должна отражать формулировка результата персональной деятельности?



#### 6.4. Критерии оценивания

Экзамен проходит в устной форме по билетам, в каждом из которых два вопроса. Основная цель экзамена – выявить и оценить уровень знаний и понимания студентами проблем психологии самоменеджмента. Студент должен продемонстрировать способность к систематизации и анализу материала и самостоятельному суждению по проблемам курса, способность делать выводы для научно-исследовательской и практической деятельности.

#### Критерии оценок

Отлично: Точное и прочное знание материала в заданном объеме. Понимание материала, способность самостоятельно рассуждать и делать умозаключения, основанные на анализе научного знания.

Хорошо: Прочное знание материала при малозначительных неточностях (не более двух-трех). Недостаточно полное понимание материала, незначительные неточности при вынесении собственных умозаключений, основанных на анализе научного знания.

Удовлетворительно: Знание материала с заметными пробелами, неточностями, но такими, которые не служат препятствием для дальнейшего обучения. Недостаточно понимание материала, слабо выраженная способность к самостоятельному суждению.

Неудовлетворительно: Незнание и непонимание основных положений курса, неспособность самостоятельно мыслить и делать выводы для практической и исследовательской деятельности.

### 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

#### 7.1. Рекомендуемая литература

##### 7.1.1. Основная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
Л1.1	Барабанер Х. З., Васеха В. В., Иванов В. В., Батаршев А. В., Лукьянов А. С.	Психология управления персоналом: пособие для специалистов, работающих с персоналом	Москва: Психотерапия, 2007	
Л1.2	Евтихов О.В.	Психология управления персоналом: теория и практика: практическое пособие ( <a href="https://znanium.com/catalog/document?id=13703">https://znanium.com/catalog/document?id=13703</a> )	Санкт-Петербург : Издательство "Речь", 2010	ЭБС

##### 7.1.2. Дополнительная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
Л2.1	Магомедов К. О.	Социология и психология управления: учебное пособие	Москва: Издательство РАГС, 2009	
Л2.2	Ильин Г. Л.	Социология и психология управления: учебное пособие для вузов	Москва: Академия, 2010	
Л2.3	Розанова В. А.	Психология управления: Учебно-практическое пособие	М.: Журн. "Управление персоналом", 1996/97	
Л2.4	Розанова В. А.	Психология управления: учебно-практическое пособие	Москва: Бизнес-Школа "Интел-Синтез",	
Л2.5	Краснова М. В., Колесов В. И.	Психология управления: теория и практика: учебно-методическое пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=445953">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=445953</a> )	Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный аграрный университет (СПбГАУ), 2011	ЭБС



	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
Л2.6	Генов Ф., Ломов Б. Ф., Венда В. Ф., Васильев П. Г.	Психология управления: основные проблемы	Москва: Прогресс, 1982	
Л2.7	Ярушева С. А.	Психология управления: учебное пособие	Челябинск: Издательство Челябинского государственного университета, 2013	
Л2.8	Козлов В. В., Мануйлов Геннадий Митрофанович, Фетискин Николай Петрович	Психология управления: учебное пособие для вузов	Москва: Академия, 2011	
Л2.9	Островский Э. В.	Психология управления: учебное пособие для вузов	Москва: ИНФРА-М, 2009	
Л2.10	Смагина С. С., Канина Н. А.	Психология управления: электронное учебное пособие (тексто-графические учебные материалы): учебное пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=481622">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=481622</a> )	Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2015	ЭБС
Л2.11	Галиуллина С. Д.	Психология управления: учебное пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=272469">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=272469</a> )	Уфа : Уфимский государственный университет экономики и сервиса, 2013	ЭБС
Л2.12	Баркова Г. П.	Психология управления: монография ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=89560">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=89560</a> )	Москва : Лаборатория книги, 2010	ЭБС
Л2.13	Захарова Т. И., Стюрина Д. Е.	Социология и психология управления: учебно-методический комплекс ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=93214">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=93214</a> )	Москва : Евразийский открытый институт, 2010	ЭБС
Л2.14	Прокопчук С. С.	Социальная психология управления: монография ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=142635">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=142635</a> )	Москва : Лаборатория книги, 2012	ЭБС
Л2.15	Малягина Н. А.	Психология управления: хрестоматия ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=90713">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=90713</a> )	Москва : Евразийский открытый институт, 2011	ЭБС
Л2.16	Милорадова Н. Г.	Психология управления в условиях стабильной неопределенности ( <a href="http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=49817">http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=49817</a> )	Москва : ФЛИНТА, 2013	ЭБС
Л2.17	Захарова Л. Н.	Психология управления: учебное пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=84987">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=84987</a> )	Москва : Логос, 2012	ЭБС
Л2.18	Хасанова Г. Б., Исхакова Р. Р.	Психология управления трудовым коллективом: учебное пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=258843">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=258843</a> )	Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет (КНИТУ), 2012	ЭБС



	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
Л2.1 9	Смоленцева В. Н., Головина Т. В.	Психология управления в спорте: учебно-методическое пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=277193">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=277193</a> )	Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2011	ЭБС
Л2.2 0	Колобова И. Н.	Психология управления: учебное пособие ( <a href="http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=74197">http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=74197</a> )	Москва : РТА, 2014	ЭБС

### 7.1.3. Методические разработки

	Авторы,	Заглавие	Издательство,	Ресурс
Л3.1	Орлова Е. В.	Научный текст: аннотирование, реферирование, рецензирование: учебное пособие для студентов-медиков и аспирантов ( <a href="http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=81533">http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=81533</a> )	Санкт-Петербург : Златоуст, 2013	ЭБС
Л3.2	Панфилова А. А., Питгоков В. Ю.	Подготовка к публичному выступлению: методические рекомендации для студентов: методическое пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=258366">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=258366</a> )	Москва : Российская международная академия туризма, 2013	ЭБС
Л3.3		Портфолио достижений - образовательно-профессиональная технология развития будущего специалиста: учебно-методические рекомендации: учебно-методическое пособие ( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=272416">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=272416</a> )	Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011	ЭБС

### 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	BOOK.ru [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство КноРус. – Москва, 2010 <a href="http://www.book.ru/extsearch?Name">http://www.book.ru/extsearch?Name</a>
Э2	Znanium.com [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система / Научно- издательский центр ИНФРА -М. – Москва, 2002 <a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>
Э3	Архив научных журналов [Электронный ресурс] : [база данных] / Национальный электронно-информационный консорциум (НП НЭИКОН). – Москва <a href="http://arch.neicon.ru/xmlui/">http://arch.neicon.ru/xmlui/</a>
Э4	Издательство Лань [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС). – Санкт-Петербург, 2010 <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>
Э5	ИНФОРМИО [Электронный ресурс] : электронный справочник [обеспечение всех типов образовательных учреждений нормативными, методическими, научно-практическими материалами]. – Москва, 2010 <a href="http://www.informio.ru/">http://www.informio.ru/</a>
Э6	Университетская библиотека онлайн [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / ООО Директмедиа Паблишинг. – Москва, 2001. <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>

### 7.3 Перечень информационных технологий

#### 7.3.1 Программное обеспечение

LMS Moodle

MS Office365

ПО Kaspersky

#### 7.3.2 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

Электронный каталог научной библиотеки ЧелГУ [Электронный ресурс] : база данных / Челяб. гос. ун-т. – Челябинск, 1992

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Для реализации дисциплины используются учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.



Учебные аудитории укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения (рабочие места обучающихся, рабочее место преподавателя, классная доска, компьютер, имеющий доступ к сети Интернет, с установленным ПО, мультимедийный проектор и экран, аудиоколонки).

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий (иллюстративный материал подготовлен с применением программы подготовки и просмотра презентаций Microsoft Office PowerPoint. В качестве демонстрационного оборудования, позволяющего отображать материал на большом экране, применяется комплект мультимедийной аппаратуры, установленный в специально оборудованных для этого аудиториях. Презентация позволяет проиллюстрировать с помощью таблиц, схем, диаграмм, фотодокументов основные положения дисциплины).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

В случае применения при изучении дисциплины электронного обучения, дистанционных образовательных технологий обучающемуся необходимо иметь доступ к компьютеру, ноутбуку, планшету, смартфону с программным обеспечением, позволяющим воспроизводить видеофайлы, аудиофайлы, презентации, просматривать изображения различных форматов, создавать текстовые файлы в формате Word, Powerpoint.

## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Освоение содержания учебной дисциплины «Психология самоменеджмента» осуществляется на лекциях, семинарских занятиях и в процессе самостоятельной учебной деятельности студентов.

Каждый студент должен использовать все формы учебных занятий – как аудиторных, так и внеаудиторных. Важной формой учебной работы студента являются практические занятия. Практическому занятию предшествует самостоятельная работа студента, связанная с освоением материала, изложенного в учебниках и учебных пособиях, а также в научной литературе, рекомендованной преподавателем.

Закреплению знаний и более глубокому изучению основных тем учебной дисциплины также будет способствовать подготовка докладов к соответствующим практическим занятиям.

Следует заметить, что к практическим занятиям следует готовиться последовательно от первой темы. Нарушение тематической последовательности изучения (прохождения) дисциплины будет способствовать появлению пробелов в знаниях, негативно скажется на качестве знаний обучающихся в целом.

Практические занятия служат для контроля преподавателем подготовленности студента; закрепления изученного материала; развития умений и навыков подготовки докладов; приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, в том числе аргументации и защиты выдвигаемых положений и тезисов.

Важным видом работы студента при изучении дисциплины «Психология кадрового менеджмента» является самостоятельная работа. Самостоятельная работа должна носить творческий и планомерный характер. Ошибку совершают те студенты, которые надеются освоить весь материал только за время подготовки к зачету. Опыт показывает, что уровень знаний у таких студентов является низким, а, главное, недолговечным. Правильная организация самостоятельной работы является залогом успешного изучения дисциплины.

Результатом самостоятельной работы является: подготовленность к участию в практических занятиях, дискуссиях, выступлениях с докладом. Для успешной подготовки заданий для самостоятельной работы по темам, указанным в данной рабочей программе дисциплины, обучающиеся в обязательном порядке должны использовать рекомендуемую к изучению литературу, как основную, так и дополнительную, включая электронные ресурсы.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету является важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

В случае применения при обучении электронного обучения, дистанционных технологий общения обучающихся и преподавателя осуществляется в режиме реального времени: онлайн-занятия в ИС Microsoft Teams, в том числе при помощи платформы для видеоконференцсвязи Zoom, отложенного времени: система дистанционного обучения Moodle, электронная почта и др.

Определенную часть времени обучающиеся самостоятельно работают с учебно-методическими материалами. Обучающиеся имеют возможность консультироваться с преподавателем по всем вопросам, возникающим в ходе самостоятельной работы посредством электронной почты, социальных сетей и мессенджеров.

Доступ обучающегося к учебным ресурсам в режиме отложенного времени, самостоятельной работы осуществляется через сеть Интернет в удобном для него месте, времени и темпе.

В случае применения при обучении электронного обучения, дистанционных технологий общения обучающихся и преподавателя осуществляется в режиме реального времени: онлайн-занятия в ИС Microsoft Teams, в том числе при



помощи платформы для видеоконференцсвязи Zoom, отложенного времени: система дистанционного обучения Moodle, электронная почта и др.

Определенную часть времени обучающиеся самостоятельно работают с учебно-методическими материалами.

Обучающиеся имеют возможность консультироваться с преподавателем по всем вопросам, возникающим в ходе самостоятельной работы посредством электронной почты, социальных сетей и мессенджеров.

Доступ обучающегося к учебным ресурсам в режиме отложенного времени, самостоятельной работы осуществляется через сеть Интернет в удобном для него месте, времени и темпе.

## 10. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием специальных технических средств и голо информационных технологий, предоставляемых Ресурсным учебно-методическим центром по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ЧелГУ по запросу обучающегося.

1. Мобильные специальные технические средства для лиц с нарушениями зрения: портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля с синтезатором речи «EiBraille-W14J G2»; ноутбуки с программной экранного доступа NVDA; электронные увеличители для удаленного просмотра; видеоувеличители портативные; тифлоплеер; цифровые диктофоны.

2. Мобильные специальные технические средства для лиц с нарушениями слуха: система свободного звукового поля со встроенной совместимостью с FM-устройствами; радиоклассы «Сонет-PCM» с передатчиком, заушным индуктором и индукционной петлей; система информационная для слабослышащих переносная «Исток» А2 со встроенным плеером – звуковым информатором; документ-камера; программируемые слуховые аппараты индивидуального пользования.

3. Ассистивные информационные технологии: программное обеспечение экранного доступа с синтезом речи NVDA; программы экранного увеличения; программы речевого синтеза для компьютеров и ноутбуков; программы речевого синтеза для мобильных устройств; экранная клавиатура; экранная лупа.

При необходимости для обучающихся с нарушениями зрения на рабочих местах для проведения практических или лабораторных занятий устанавливается специальное программное обеспечение (программа речевой навигации NVDA, речевые синтезаторы, экранные лупы).

В учебные аудитории обеспечивается беспрепятственный доступ для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, предусматривается соответствующее количество мест для обучающихся с учетом нарушений их здоровья.

Для освоения дисциплины инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется доступ к печатным источникам, имеющимся в научной библиотеке ЧелГУ, с помощью специальных технических средств; доступ к электронным источникам, представленным в форме электронного документа в фонде научной библиотеки ЧелГУ или электронно-библиотечных системах, с помощью специальных технических и программных средств (рабочее место для незрячего пользователя с программным обеспечением экранного доступа с синтезом речи NVDA, рабочее место с компьютерным роллером и клавиатурой Clevy с большими кнопками и с разделяющей клавиши накладкой).

Учебно-методические материалы для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла,
- в печатной форме шрифтом Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья освоение дисциплины может быть частично или полностью осуществлено с использованием дистанционных образовательных технологий (Moodle, Adobe Connect Pro и пр.).

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья используется



индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации направлены на индивидуализацию обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей, обучающихся:

а) инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, в письменной форме шрифтом Брайля, устно с использованием услуг сурдопереводчика);

б) доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в печатной форме шрифтом Брайля, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода);

в) доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, письменно шрифтом Брайля, с использованием услуг ассистента, устно).

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены ЧелГУ или могут использоваться собственные технические средства. При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на задания, процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

**47.03.01 Философия, Философия, Основы самоменеджмента, 2023 года набора,  
очная форма обучения**

Проректор по учебной работе      утверждено 24.04.2023      В.Е. Федоров

Ученым советом факультета Евразии и Востока

Протокол заседания № 9 от 19.04.2023

Председатель Ученого совета  
факультета Евразии и Востока      согласовано      В.Г. Будыкина

**Заседанием кафедры философии**

Протокол заседания № 7 от 10.03.2023

Заведующий кафедрой      согласовано      А.Я. Камалетдинова

Автор (составитель)      А.Я. Камалетдинова

**Структура рабочей программы соответствует приказу ректора ФГБОУ ВО  
«ЧелГУ» от «13» апреля 2021 г. № 247-1**