МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТЕХНОЛОГИЙ И УПРАВЛЕНИЯ ИМЕНИ К.Г. РАЗУМОВСКОГО (ПЕРВЫЙ КАЗАЧИЙ УНИВЕРСИТЕТ)»

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ДКГИПТиБ (филиала)
Г.В. Павлятенко
«26» июня 2023 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Б1.О.01.07 Технологии самоорганизации и саморазвития личности

Кафедра:	Педагогики и психологии профессионального образования
Направление подготовки:	09.03.03 Прикладная информатика
Направленность (профиль):	Управление проектами в области информационных технологий
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Год набора:	2023
Общая трудоемкость:	108 часов/3 з.е.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 00AA7853CEFA35F0837BA866654F3503A6
Владелец: Павлятенко Геннадий Владимирович
Действителен: с 08.12.2025 до 03.03.2027

Ростов-на-Дону, 2023 г.

Программу составил(и):
канд.пед.наук доц. Баранова Е.А.

Рабочая программа дисциплины (модуля)
"Технологии самоорганизации и саморазвития личности"
разработана составлена на основании учебного плана, утвержденного ученым советом 25 мая 2023 г. протокол № 11 в соответствии с ФГОС ВО Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика (приказ Минобрнауки России от 30.08.2021 г. № 588)

Руководитель ОПОП
канд. техн. наук, доц. Семичевская Н.П._____ _____

Рабочая программа обсуждена на заседании обеспечивающей кафедры
Педагогики и психологии профессионального образования
Протокол от 21.06.2023 г. № 5
Зав. кафедрой Шишов С.Е._____

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры
Информационных систем и цифровых технологий
Протокол от 21.06.2023 г. № 5
Зав. кафедрой Чванова М.С. _____

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ И ОБЪЕМ С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ПО СЕМЕСТРАМ

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

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

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

9. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1. Цели:

Цель учебной дисциплины заключается в усвоении обучающимися навыков управления своим временем, выстраивания и реализации траектории саморазвития и самосовершенствования на основе принципов образования в течение всей жизни; в получении обучающимися теоретических знаний о природе самоорганизации и содержании ее технологий, а также психологических особенностей выстраивания эффективных взаимодействий и формирования стремления к саморазвитию с последующим применением в профессиональной деятельности; а также в получении теоретических знаний о становлении и развитии социальной позиции в профессиональной деятельности.

1.2. Задачи:

1.Приобретение умений эффективной самоорганизации и самоуправления в учебной деятельности;
2.Развитие навыков тайм-менеджмента и целеполагания;
3.Формирование мотивации к самоконтролю и самоорганизации в учебной и профессиональной деятельности;
4.Усвоение знаний о природе смысложизненной навигации, содержании ее технологий, а также особенностей их применения в практической деятельности.
5.Способствовать формированию у студентов умений моделировать собственное время в контексте эффективного принятия решений, а также умений и навыков, помогающих развиваться в профессиональной деятельности.
6.Создать теоретико-практические условия для формирования и развития умений выстраивать методику личной стрессоустойчивости, креативных подходов к приоритетным целям и задачам.
7.Сформировать жизненную, профессиональную, социальную позицию на основе общечеловеческих (гуманитарных), общегосударственных, профессиональных ценностей.
8.Мотивация студентов к самостоятельному и инициативному применению полученных в ходе освоения дисциплины знаний и практических умений в профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ И ОБЪЕМ С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ПО СЕМЕСТРАМ

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

Дисциплина относится к обязательной части ОПОП и обязательна для освоения.

Распределение часов дисциплины

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	**2 (1.2)**		Итого	
Недель	17 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	16	16	16	16
Практические	16	16	16	16
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32	32	32	32
Сам. работа	76	76	76	76
Итого	108	108	108	108

Вид промежуточной аттестации:

Зачёт 2 семестр

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины (модуля) направлен на формирование следующих компетенций и индикаторов их

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

УК-6.1: Знает основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда

УК-6.2: Умеет демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории

УК-6.3: Владеет способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворять образовательные интересы и потребности

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименования разделов, тем, их краткое содержание и результаты освоения /вид занятия/	Семестр	Часов	Интеракт.	Прак. подг.	Индикаторы достижения компетенции	Оценочные средства

	Раздел 1.Раздел 1. Психология самореализации и саморазвития личности						
1.1	**Тема 1.1. Самореализация и саморазвитие личности.** **Понятие самореализации и самоактуализации. Пирамида А. Маслоу. Концепция К. Роджерса. Основные подходы к саморазвитию человека. Саморазвитие человека как становление субъекта жизнедеятельности. Саморазвитие человека как проявления «Я». Барьеры саморазвития.** **Виды самореализации. Условия самореализации личности. Цели и процесс самореализации.** **Проблемы, способы самореализации. Формула личностного роста.** **Предполагаемые результаты:** **Знать: основные понятия самореализации и самоактуализации, проблемы и способы самореализации, а также основные подходы и условия саморазвития человека. /Лек/**	2	2	0	0	УК-6.1	Тестирование
1.2	**Тема 1.2. Самореализация: правильный выбор профессии.** **Профессиональное самоопределение. Что влияет на выбор профессии. 8 факторов выбора профессии (по Е.А. Климову). Ошибки выбора профессии.** **Мотивация. Внешние и внутренние причины. Главные критерии выбора профессии. Правила выбора будущей профессии.** **Профессиональные навыки: «hard skills», «soft skills», понятие компетенции.** **Предполагаемые результаты:** **Знать: основные понятия компетенции, профессиональных навыков, а также принципы и главные критерии профессионального самоопределения, исходя из требований рынка труда** **/Лек/**	2	2	0	0	УК-6.1	Тестирование
1.3	**Тема 1.1. Самореализация и саморазвитие личности. Понятие самореализации и самоактуализации. Пирамида А. Маслоу. Концепция К. Роджерса. Основные подходы к саморазвитию человека. Саморазвитие человека как становление субъекта жизнедеятельности. Саморазвитие человека как проявления «Я». Барьеры саморазвития. Виды самореализации. Условия самореализации личности. Цели и**	2	2	0	0	УК-6.2,УК-6.3	Практическое задание

	процесс самореализации. Проблемы, способы самореализации. Формула личностного роста. Предполагаемые результаты: Уметь: демонстрировать самоконтроль и рефлексию, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории Владеть: способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей. /Пр/						
1.4	**Тема 1.2. Самореализация: правильный выбор профессии. Профессиональное самоопределение. Что влияет на выбор профессии. 8 факторов выбора профессии (по Е.А. Климову). Ошибки выбора профессии. Мотивация. Внешние и внутренние причины. Главные критерии выбора профессии. Правила выбора будущей профессии. Профессиональные навыки: «hard skills», «soft skills», понятие компетенции. Предполагаемые результаты: Уметь: определять факторы правильного выбора профессии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории Владеть: навыками профессионального самоопределения /Пр/**	2	2	0	0	УК-6.2,УК-6.3	Практическое задание
1.5	**Тема 1.1. Самореализация и саморазвитие личности. Понятие самореализации и самоактуализации. Пирамида А. Маслоу. Концепция К. Роджерса. Основные подходы к саморазвитию человека. Саморазвитие человека как становление субъекта жизнедеятельности. Саморазвитие человека как проявления «Я». Барьеры саморазвития. Виды самореализации. Условия самореализации личности. Цели и процесс самореализации. Проблемы, способы самореализации. Формула личностного роста. Предполагаемые результаты: Знать: основные понятия самореализации и самоактуализации, проблемы и способы самореализации, а также основные подходы и условия саморазвития человека. Уметь: демонстрировать самоконтроль и рефлексию, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории Владеть: способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и**	2	12	0	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-6.3	Вопросы к самоподготовке

	потребностей. /Ср/						
1.6	**Тема 1.2. Самореализация: правильный выбор профессии. Профессиональное самоопределение. Что влияет на выбор профессии. 8 факторов выбора профессии (по Е.А. Климову). Ошибки выбора профессии. Мотивация. Внешние и внутренние причины. Главные критерии выбора профессии. Правила выбора будущей профессии. Профессиональные навыки: «hard skills», «soft skills», понятие компетенции. Предполагаемые результаты: Знать: основные понятия компетенции, профессиональных навыков, а также принципы и главные критерии профессионального самоопределения, исходя из требований рынка труда Уметь: определять факторы правильного выбора профессии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории Владеть: навыками профессионального самоопределения /Ср/**	2	10	0	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-6.3	Вопросы к самоподготовке
	Раздел 2.Раздел 2. Основы личностного самосовершенствования и профессионального развития						
2.1	**Тема 2.1. Самосовершенствование личности. Понятия личностного и профессионального развития человека. С чего начать самосовершенствование. Саморазвитие и самосовершенствование. Пути и способы самосовершенствования личности. Программа самосовершенствования. Стремление к самосовершенствованию. Становление личности в онтогенезе. Факторы и движущие силы становления личности. Построение личной профессиональной перспективы. Предполагаемые результаты: Знать: основные принципы самовоспитания и самообразования, понятия личностного и профессионального развития человека, пути и способы самосовершенствования личности. /Лек/**	2	2	0	0	УК-6.1	Тестирование
2.2	**Тема 2.1. Самосовершенствование личности. Понятия личностного и профессионального развития человека. С чего начать самосовершенствование.**	2	2	0	0	УК-6.2,УК-6.3	Практическое задание

	Саморазвитие и самосовершенствование. Пути и способы самосовершенствования личности. Программа самосовершенствования. Стремление к самосовершенствованию. Становление личности в онтогенезе. Факторы и движущие силы становления личности. Построение личной профессиональной перспективы. Технологии публичных выступлений. **Предполагаемые результаты:** **Уметь: разрабатывать программу самосовершенствования** **Владеть: способами построения своей личной профессиональной перспективы, технологиями публичных выступлений /Пр/**						
2.3	**Тема 2.2. Технологии построения успешной карьеры.** **Понятие карьеры. Психологическая ориентация на профессиональный успех: историческая ретроспектива. Психодинамическая теория З. Фрейда. Концепция А. Адлера. Сценарная теория Э.Бёрна. Типологическая теория Дж. Голланда. Конгруэнтность.** **Виды и цели построения карьеры. Профессиональная и внутриорганизационная карьера (вертикальная, горизонтальная, центростремительная). Мотивы построения карьеры. Факторы, от которых зависят карьерные устремления: самооценка, уровень притязаний, локус контроля. Конфигурация карьеры по Д.Драйверу. Достижение профессионального успеха. Карьера и деньги: психологический аспект. Синдром экономической осторожности.** **Предполагаемые результаты:** **Знать: понятие карьеры, историческую ретроспективу, основные концепции, теории и конфигурацию построения карьеры /Лек/**	2	2	0	0	УК-6.1	Тестирование
2.4	**Тема 2.2. Технологии построения успешной карьеры.** **Понятие карьеры. Психологическая ориентация на профессиональный успех: историческая ретроспектива. Психодинамическая теория З. Фрейда. Концепция А. Адлера. Сценарная теория Э.Бёрна. Типологическая теория Дж. Голланда. Конгруэнтность.** **Виды и цели построения карьеры. Профессиональная и**	2	2	0	0	УК-6.2,УК-6.3	Практическое задание

	внутриорганизационная карьера (вертикальная, горизонтальная, центростремительная). Мотивы построения карьеры. Факторы, от которых зависят карьерные устремления: самооценка, уровень притязаний, локус контроля. Конфигурация карьеры по Д.Драйверу. Достижение профессионального успеха. Карьера и деньги: психологический аспект. Синдром экономической осторожности. **Предполагаемые результаты:** **Уметь: определять различные типы карьеры согласно конфигурации по Д.Драйверу** **Владеть: технологиями построения успешной карьеры /Пр/**						
2.5	**Тема 2.1. Самосовершенствование личности. Понятия личностного и профессионального развития человека. С чего начать самосовершенствование. Саморазвитие и самосовершенствование. Пути и способы самосовершенствования личности. Программа самосовершенствования. Стремление к самосовершенствованию. Становление личности в онтогенезе. Факторы и движущие силы становления личности. Построение личной профессиональной перспективы.** **Предполагаемые результаты:** **Знать: основные принципы самовоспитания и самообразования, понятия личностного и профессионального развития человека, пути и способы самосовершенствования личности.** **Уметь: разрабатывать программу самосовершенствования** **Владеть: способами построения своей личной профессиональной перспективы, технологиями публичных выступлений** **/Ср/**	2	8	0	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-6.3	Вопросы к самоподготовке
2.6	**Тема 2.2. Технологии построения успешной карьеры.** **Понятие карьеры. Психологическая ориентация на профессиональный успех: историческая ретроспектива. Психодинамическая теория З. Фрейда. Концепция А. Адлера. Сценарная теория Э.Бёрна. Типологическая теория Дж. Голланда. Конгруэнтность.** **Виды и цели построения карьеры. Профессиональная и внутриорганизационная карьера (вертикальная, горизонтальная, центростремительная). Мотивы построения карьеры. Факторы, от**	2	6	0	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-6.3	Вопросы к самоподготовке

	которых зависят карьерные устремления: самооценка, уровень притязаний, локус контроля. Конфигурация карьеры по Д.Драйверу. Достижение профессионального успеха. Карьера и деньги: психологический аспект. Синдром экономической осторожности. **Предполагаемые результаты:** **Знать: понятие карьеры, историческую ретроспективу, основные концепции, теории и конфигурацию построения карьеры** **Уметь: определять различные типы карьеры согласно конфигурации по Д.Драйверу** **Владеть: технологиями построения успешной карьеры /Ср/**						
	Раздел 3.Раздел 3. Психологический подход к исследованию и организации времени						
3.1	**Тема 3.1. Тайм-менеджмент. Определение тайм-менеджмента. Диаграмма Ганта. Основные задачи тайм-менеджмента. «Похитители времени»: перфекционизм, прокрастинация, многозадачность, отвлекающие факторы (внешние и внутренние). Матрица Эйзенхауэра: «слоны», «змеи» и «лягушки». Оптимизация модели высокоэффективного рабочего дня. Тест «Персональная компетентность во времени». Выделение ключевых задач в соответствии с Матрицей Эйзенхауэра. Каскадирование целей. Планирование. Составление «Дерева целей».** **Предполагаемые результаты:** **Знать: определения, основные понятия и задачи тайм-менеджмента** **/Лек/**	2	2	0	0	УК-6.1	Тестирование
3.2	**Тема 3.1. Тайм-менеджмент. Определение тайм-менеджмента. Диаграмма Ганта. Основные задачи тайм-менеджмента. «Похитители времени»: перфекционизм, прокрастинация, многозадачность, отвлекающие факторы (внешние и внутренние). Матрица Эйзенхауэра: «слоны», «змеи» и «лягушки». Оптимизация модели высокоэффективного рабочего дня. Тест «Персональная компетентность во времени». Выделение ключевых задач в соответствии с Матрицей Эйзенхауэра. Каскадирование целей. Планирование. Составление «Дерева целей».** **Предполагаемые результаты:**	2	2	0	0	УК-6.2,УК-6.3	Практическое задание

	Уметь: пользоваться основными инструментами тайм-менеджмента Владеть: навыками оптимизации высокоэффективного рабочего дня, составления "Дерева целей", выделения ключевых задач в соответствии с Матрицей Эйзенхауэра /Пр/						
3.3	**Тема 3.1. Тайм-менеджмент. Определение тайм-менеджмента. Диаграмма Ганта. Основные задачи тайм-менеджмента. «Похитители времени»: перфекционизм, прокрастинация, многозадачность, отвлекающие факторы (внешние и внутренние). Матрица Эйзенхауэра: «слоны», «змеи» и «лягушки». Оптимизация модели высокоэффективного рабочего дня. Тест «Персональная компетентность во времени». Выделение ключевых задач в соответствии с Матрицей Эйзенхауэра. Каскадирование целей. Планирование. Составление «Дерева целей».** **Предполагаемые результаты: Знать: определения, основные понятия и задачи тайм-менеджмента Уметь: пользоваться основными инструментами тайм-менеджмента Владеть: навыками оптимизации высокоэффективного рабочего дня, составления "Дерева целей", выделения ключевых задач в соответствии с Матрицей Эйзенхауэра /Ср/**	2	10	0	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-6.3	Вопросы к самоподготовке
3.4	**Тема 3.2. Самоконтроль и самооценка. Формирование адекватной самооценки: характеристика, для чего нужна и как достичь. Понятие референтной группы. Ситуативная самооценка. Формирование самооценки личности ребенка и взрослого: стадии развития. Формирование самооценки учащихся. Технологии формирования адекватной самооценки. Как повысить уверенность в себе: женщине, мужчине. Формирование самоконтроля и самооценки. Самоконтроль поведения. Развитие самоконтроля. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Дневник самоконтроля. Контроль и самоконтроль.** **Предполагаемые результаты: Знать: основные понятия адекватной самооценки, характеристику, для чего нужна и**	2	2	0	0	УК-6.1	Тестирование

	как достичь **/Лек/**						
3.5	**Тема 3.2. Самоконтроль и самооценка. Формирование адекватной самооценки: характеристика, для чего нужна и как достичь. Понятие референтной группы. Ситуативная самооценка. Формирование самооценки личности ребенка и взрослого: стадии развития. Формирование самооценки учащихся. Технологии формирования адекватной самооценки. Как повысить уверенность в себе: женщине, мужчине. Формирование самоконтроля и самооценки. Самоконтроль поведения. Развитие самоконтроля. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Дневник самоконтроля. Контроль и самоконтроль. Предполагаемые результаты: Уметь: демонстрировать уверенность в себе, формировать самоконтроль Владеть: технологиями формирования адекватной самооценки и развития самоконтроля /Пр/**	2	2	0	0	УК-6.2,УК-6.3	Практическое задание
3.6	**Тема 3.2. Самоконтроль и самооценка. Формирование адекватной самооценки: характеристика, для чего нужна и как достичь. Понятие референтной группы. Ситуативная самооценка. Формирование самооценки личности ребенка и взрослого: стадии развития. Формирование самооценки учащихся. Технологии формирования адекватной самооценки. Как повысить уверенность в себе: женщине, мужчине. Формирование самоконтроля и самооценки. Самоконтроль поведения. Развитие самоконтроля. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Дневник самоконтроля. Контроль и самоконтроль. Предполагаемые результаты: Знать: основные понятия адекватной самооценки, характеристику, для чего нужна и как достичь Уметь: демонстрировать уверенность в себе, формировать самоконтроль Владеть: технологиями формирования адекватной самооценки и развития самоконтроля /Ср/**	2	10	0	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-6.3	Вопросы к самоподготовке
	Раздел 4.Раздел 4. Саморегуляция профессиональной деятельности						
4.1	**Тема 4.1. Профессиональное благополучие и эмоциональное выгорание.** **Профессиональное благополучие и**	2	2	0	0	УК-6.1	Тестирование

	психологическое здоровье личности. Позитивная психология. Определение понятия. Модель профессионального благополучия П. Уорра, К. Рифф. Классификация типов субъективного благополучия А. Бэйкера. «Витаминная модель» П.Уорра. Программы организационного вмешательства, направленные на улучшение профессионального благополучия сотрудников. Синдром эмоционального выгорания Г. Фрейденберга. Синдром самозванца. Стресс. Симптомы и технологии преодоления. Стили поведения в конфликтных ситуациях. Риск эмоционального выгорания при выдвижении на руководящие должности. **Предполагаемые результаты: Знать: основные понятия профессионального благополучия и психологического здоровья личности /Лек/**						
4.2	**Тема 4.1. Профессиональное благополучие и эмоциональное выгорание. Профессиональное благополучие и психологическое здоровье личности. Позитивная психология. Определение понятия. Модель профессионального благополучия П. Уорра, К. Рифф. Классификация типов субъективного благополучия А. Бэйкера. «Витаминная модель» П.Уорра. Программы организационного вмешательства, направленные на улучшение профессионального благополучия сотрудников. Синдром эмоционального выгорания Г. Фрейденберга. Синдром самозванца. Стресс. Симптомы и технологии преодоления. Стили поведения в конфликтных ситуациях. Риск эмоционального выгорания при выдвижении на руководящие должности.** **Предполагаемые результаты: Уметь: отличать стресс от эмоционального выгорания, распознавать симптомы эмоционального выгорания Владеть: технологиями преодоления эмоционального выгорания, навыками поведения в конфликтных ситуациях /Пр/**	2	2	0	0	УК-6.2,УК-6.3	Практическое задание
4.3	**Тема 4.1. Профессиональное благополучие и эмоциональное выгорание. Профессиональное благополучие и психологическое здоровье личности. Позитивная психология.**	2	10	0	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-6.3	Вопросы к самоподготовке

	Определение понятия. Модель профессионального благополучия П. Уорра, К. Рифф. Классификация типов субъективного благополучия А. Бэйкера. «Витаминная модель» П.Уорра. Программы организационного вмешательства, направленные на улучшение профессионального благополучия сотрудников. Синдром эмоционального выгорания Г. Фрейденберга. Синдром самозванца. Стресс. Симптомы и технологии преодоления. Стили поведения в конфликтных ситуациях. Риск эмоционального выгорания при выдвижении на руководящие должности. Предполагаемые результаты: Знать: основные понятия профессионального благополучия и психологического здоровья личности Уметь: отличать стресс от эмоционального выгорания, распознавать симптомы эмоционального выгорания Владеть: технологиями преодоления эмоционального выгорания, навыками поведения в конфликтных ситуациях /Ср/						
4.4	**Тема 4.2. Технология освоения будущей профессиональной деятельности. Понятие «профессиональная управленческая деятельность». Эффективное управление. Модель практической подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности. Информационное обеспечение. Функции управления. Личная эффективность и позитивный имидж. Содержание труда руководителя. Приёмы самосовершенствования руководителя. Психологическое обеспечение профессиональной управленческой деятельности. Понятие организации и её подсистем. Психологическая проблема адаптации сотрудников. Мотивация труда. «Теория X и Y» Д. Макгрегора, «теория Z» У. Оучи. Предполагаемые результаты: Знать: основные понятия профессиональной управленческой деятельности, содержание труда руководителя, теорию мотивации труда /Лек/**	2	2	0	0	УК-6.1	Тестирование
4.5	**Тема 4.2. Технология освоения будущей профессиональной деятельности. Понятие «профессиональная**	2	2	0	0	УК-6.2,УК-6.3	Практическое задание

	управленческая деятельность». Эффективное управление. Модель практической подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности. Информационное обеспечение. Функции управления. Личная эффективность и позитивный имидж. Содержание труда руководителя. Приёмы самосовершенствования руководителя. Психологическое обеспечение профессиональной управленческой деятельности. Понятие организации и её подсистем. Психологическая проблема адаптации сотрудников. Мотивация труда. «Теория X и Y» Д. Макгрегора, «теория Z» У. Оучи. **Предполагаемые результаты:** **Уметь: адаптироваться в различных организациях профессиональной сферы** **Владеть: навыками личной эффективности и позитивного профессионального имиджа, приёмами самосовершенствования руководителя /Пр/**						
4.6	**Тема 4.2. Технология освоения будущей профессиональной деятельности.** **Понятие «профессиональная управленческая деятельность». Эффективное управление. Модель практической подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности. Информационное обеспечение. Функции управления. Личная эффективность и позитивный имидж. Содержание труда руководителя. Приёмы самосовершенствования руководителя. Психологическое обеспечение профессиональной управленческой деятельности. Понятие организации и её подсистем. Психологическая проблема адаптации сотрудников. Мотивация труда. «Теория X и Y» Д. Макгрегора, «теория Z» У. Оучи.** **Предполагаемые результаты:** **Знать: основные понятия профессиональной управленческой деятельности, содержание труда руководителя, теорию мотивации труда** **Уметь: адаптироваться в различных организациях профессиональной сферы** **Владеть: навыками личной эффективности и позитивного профессионального имиджа, приёмами самосовершенствования руководителя /Ср/**	2	10	0	0	УК-6.1,УК-6.2,УК-6.3	Вопросы к самоподготовке
4.7	**Зачет**	2	0	0	0	УК-6.1,УК-	Итоговое тестирование

	Предполагаемые результаты: Знать: основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда Уметь: демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории Владеть: способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей /Зачёт/					6.2,УК-6.3	Вопросы к зачету

Перечень применяемых активных и интерактивных образовательных технологий:

Игровые технологии

Технологии игрового обучения — это способы, методы и приемы, с помощью которых преподаватель задает ситуации, в которых должны оказаться ученики для получения знаний или практического полезного опыта; формирует обстоятельства, побуждающие учеников к самостоятельному принятию решений — чтобы потом сделать выводы, проработать ошибки; предлагает выбор - разные социальные роли и «маски», варианты решения задач, которые позволяют лучше узнать себя, проконтролировать свое поведение, эффективнее справиться со сложным делом; создает среду для повышения мотивации с помощью активизации воображения, «духа соперничества», азарта, групповой деятельности

Кейс-технология

Технология включает в себя: индивидуальную самостоятельную работу обучаемых с материалами кейса (идентификация проблемы, формулирование ключевых альтернатив, предложение решения или рекомендуемого действия); работу в малых группах по согласованию видения ключевой проблемы и ее решений; презентацию и экспертизу результатов малых групп на общей дискуссии (в рамках учебной группы)

Проблемно-развивающая технология

Основанная на создании научной проблемной ситуации, при решении которой учащиеся получают новые учебные знания, овладевают умениями и навыками практической деятельности

Технологии проведения семинара в форме диалога

В процессе вузовского обучения развитие способностей к рассуждению и размышлению успешно на практических и семинарских занятиях, организованных форме диалога. Диалоговое общение активизирует самостоятельную деятельность субъектов образовательного процесса в процессе усвоения учебного содержания, усиливает эффект совместной работы группе. Обучение в диалоге формирует социально-психологическую готовность к работе в команде, особенно в ситуации поиска эффективных способов решения проблемы, Цель использования различных форм диалогового общения образовательном процессе: 1) для активизации деятельности субъектов образовательного процесса в процессе усвоения учебного содержания; 2) обучения социальным ролям в ходе коллективного принятия решений

Технология «Дебаты»

Предназначение этой технологии состоит в том, что она является механизмом приобщения студентов к нормам и ценностям гражданского, научного иди профессионального сообщества а также адаптации их к условиям довременного общества, рынка и производства, предполагающего умение конкурировать, вести полемику, отстаивать свои интересы. дебаты могут испльзоваться в следующих сферах: 1. как разовидность интеллектуальной гры; 2. в воспитательной работе (воспитание навков самоменеджмента и самопрезентации); 3. в научно-исследовательской деятельности; 4. в учебной деятельности как форма и технологии обучения

Технология организации самостоятельной работы

Организации самостоятельной работы учащихся на более высоком уровне может способствовать применение технологии проектного и проблемного обучения. Методы самостоятельного приобретения знаний основаны на использовании проблемного обучения

Технология проблемного обучения

Это такая организация педагогического процесса, когда обучающийся систематически включается преподавателем в поиск решения новых для него проблем. Структура процесса проблемного обучения представляет собой систему связанных между собой и усложняющихся проблемных ситуаций. Они стимулируют интерес учащихся, заставляют их анализировать ситуацию, выделяя известные и неизвестные данные, выдвигать предположения по решению проблемы и проверке правильности этих предположений, таким образом, учащийся самостоятельно выстраивает траекторию своей учебной деятельности. Концепция проблемного обучения имеет в своей основе развитие, а не усвоение знаний, вместе с тем, в ней заложена идея большей прочности знаний при их самостоятельном приобретении учащимся

Технология развития критического мышления

Технология направлена на развитие ученика, основными показателями которого являются оценочность, открытость новым идеям, собственное мнение и рефлексия собственных суждений

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

СРС – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (возможно частичное непосредственное участие преподавателя при сохранении ведущей роли студентов). Целью СРС является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками по профилю будущей специальности, опытом творческой, исследовательской деятельности, развитие самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровней. Задачи СРС: систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов; углубление и расширение теоретической подготовки; формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу; развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации; развитие исследовательских умений; использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий на практических занятиях, при написании курсовых и выпускной квалификационной работ, для эффективной подготовки к итоговым зачетам и экзаменам. Функции СРС: развивающая (повышение культуры умственного труда, приобщение к 10 творческим видам деятельности, обогащение интеллектуальных способностей студентов); информационно-обучающая (учебная деятельность студентов на аудиторных занятиях, неподкрепленная самостоятельной работой, становится мало результативной); ориентирующая и стимулирующая (процессу обучения придается ускорение и мотивация); воспитательная (формируются и развиваются профессиональные качества специалиста и гражданина); исследовательская (новый уровень профессионально-творческого мышления).

Самостоятельная работа студентов является обязательным компонентом учебного процесса для каждого студента и определяется учебным планом. Виды самостоятельной работы студентов определяются при разработке рабочих программ и учебных методических комплексов дисциплин содержанием учебной дисциплины. При определении содержания самостоятельной работы студентов следует учитывать их уровень самостоятельности и требования к уровню самостоятельности выпускников для того, чтобы за период обучения искомый уровень был достигнут. Так, удельный вес самостоятельной работы при обучении в очной форме составляет до 50% от количества аудиторных часов, отведённых на изучение дисциплины, в заочной форме - количество часов, отведенных на освоение дисциплины, увеличивается до 90%. Самостоятельная работа определяется как индивидуальная или коллективная учебная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства педагога, но по его заданиям и под его контролем. Самостоятельная работа – это познавательная учебная деятельность, когда последовательность мышления студента, его умственных и практических операций и действий зависит и определяется самим студентом.

Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня, что в итоге приводит к развитию навыка самостоятельного планирования и реализации деятельности. Целью самостоятельной работы студентов является овладение необходимыми компетенциями по своему направлению подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности. На основании компетентностного подхода к реализации профессиональных образовательных программ, видами заданий для самостоятельной работы являются:

- для овладения знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы), составление плана текста, графическое изображение структуры текста, конспектирование текста, выписки из текста, работа со словарями и справочниками, ознакомление с нормативными документами, учебно-исследовательская работа, использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и информационно-телекоммуникационной сети Интернет и др.
- для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции, обработка текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио и видеозаписей), повторная работа над учебным материалом, составление плана, составление таблиц для систематизации учебного материала, ответ на контрольные вопросы, заполнение рабочей тетради, аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, конспект-анализ и др.), завершение аудиторных практических работ и оформление отчётов по ним, подготовка мультимедиа сообщений/докладов к выступлению на семинаре (конференции), материалов-презентаций, подготовка реферата, составление библиографии, тематических кроссвордов, тестирование и др.
- для формирования умений: решение задач и упражнений по образцу, решение вариативных задач, выполнение чертежей, схем, выполнение расчетов (графических работ), решение ситуационных (профессиональных) задач, подготовка к деловым играм, проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности, рефлексивный анализ профессиональных умений с использованием аудио- и видеотехники и др.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Перечень компетенций с указанием этапов формирования индикаторов их достижения в процессе освоения ОПОП

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

Недостаточный уровень:

Отсутствуют знания основных принципов самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда

Умения самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории, не сформированы

Навыки владения способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей не сформированы

Пороговый уровень:

Сформированы базовые знания основных принципов самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда

Умения самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории, фрагментарны и носят репродуктивный характер

Демонстрируется самостоятельность практического навыка владения способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей

Продвинутый уровень:

Сформированы обширные и системные знания и понимание основных принципов самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда

Умения самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории, уверенно применяются в решении типовых задач

Демонстрируется самостоятельность устойчивого практического навыка владения способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей

Высокий уровень:

Сформированы твёрдые, аргументированные, всесторонние знания и понимание основных принципов самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда

Умения самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории, успешно применяются как в решении типовых, так и нестандартных творческих заданий

Демонстрируется самостоятельность, высокая адаптивность практического навыка владения способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей

6.2. Шкала оценивания в зависимости от уровня сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций

Характеристики индикаторов достижения компетенций	**1. Недостаточный: компетенции не сформированы.**	**2. Пороговый: компетенции сформированы.**	**3. Продвинутый: компетенции сформированы.**	**4. Высокий: компетенции сформированы.**
Знания:	Знания отсутствуют.	Сформированы базовые структуры знаний.	Знания обширные, системные.	Знания твердые, аргументированные, всесторонние.
Умения:	Умения не сформированы.	Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер.	Умения носят репродуктивный характер применяются к решению типовых заданий.	Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий.
Навыки:	Навыки не сформированы.	Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка.	Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка.	Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка.

Описание критериев оценивания

Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить.	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала; -способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; - наличие собственной	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - свободное использование в

		обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам. Возможны незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.
0 - 59 баллов	**60 - 69 баллов**	**70 - 89 баллов**	**90 - 100 баллов**
Оценка «незачет», «неудовлетворительно»	**Оценка «зачтено/удовлетворительно», «удовлетворительно»**	**Оценка «зачтено/хорошо», «хорошо»**	**Оценка «зачтено/отлично», «отлично»**

Оценочные средства, обеспечивающие диагностику сформированности компетенций, заявленных в рабочей программе по дисциплине (молулю) для проведения промежуточной аттестации

ОЦЕНИВАНИЕ УРОВНЯ ЗНАНИЙ: Теоретический блок вопросов. Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал.
1. Недостаточный уровень
Отсутствуют знания основных принципов самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда
Умения самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории, не сформированы
Навыки владения способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей не сформированы
2. Пороговый уровень
Сформированы базовые знания основных принципов самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда
Умения самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории, фрагментарны и носят репродуктивный характер
Демонстрируется самостоятельность практического навыка владения способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей
3. Продвинутый уровень
Сформированы обширные и системные знания и понимание основных принципов самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда
Умения самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории, уверенно применяются в решении типовых задач
Демонстрируется самостоятельность устойчивого практического навыка владения способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей
4. Высокий уровень
Сформированы твёрдые, аргументированные, всесторонние знания и понимание основных принципов самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда
Умения самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории, успешно применяются как в решении типовых, так и нестандартных творческих заданий
Демонстрируется самостоятельность, высокая адаптивность практического навыка владения способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей

В случае, если сумма рейтинговых баллов, полученных при прохождении промежуточной аттестации составляет от 0 до 9 баллов, то зачет/ зачет с оценкой/ экзамен НЕ СДАН, независимо от итогового рейтинга по дисциплине.
В случае, если сумма рейтинговых баллов, полученных при прохождении промежуточной аттестации находится в пределах от 10 до 30 баллов, то зачет/ зачет с оценкой/ экзамен СДАН, и результат сдачи определяется в зависимости от итогового рейтинга по дисциплине в соответствии с утвержденной шкалой перевода из 100-балльной шкалы оценивания в 5-балльную.
Для приведения рейтинговой оценки по дисциплине по 100-балльной шкале к аттестационной по 5-балльной шкале в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский государственный университет технологий и управления имени К.Г. Разумовского (Первый казачий университет) используется следующая шкала:

Аттестационная оценка по дисциплине	Рейтинговая оценка по дисциплине
"ОТЛИЧНО"	90 - 100 баллов
"ХОРОШО"	70 - 89 баллов
"УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО"	60 - 69 баллов
"НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО"	менее 60 баллов
"ЗАЧТЕНО"	более 60 баллов
"НЕ ЗАЧТЕНО"	менее 60 баллов

6.3. Оценочные средства текущего контроля (примерные темы докладов, рефератов, эссе)
Вопросы для тестирования

Тестирование
Раздел 1. Психология самоорганизации и саморазвития.
1. Как называется целенаправленное и последовательное использование испытанных практических методов работы в повседневной деятельности для того, чтобы оптимально и со смыслом использовать свое время:
а) организация рабочего места
б) информационное обеспечение системы управления
в) самоменеджмент

2. Как называется стремление к достижению цели той степени сложности, на которую человек считает себя способным?
а) уровень притязаний
б) уровень потребностей
в) уровень удовлетворенности

3. Определите название сознательного акта выявления собственной позиции в проблемных ситуациях:
а) реориентация личности
б) психобиография
в) самоопределение
г) таксономия

4. Впишите ответ в следующее утверждение: «Самым большим врагом самореализации служат …».

5. Определите, как называется характеристика профессии, которая в себя включает описание условий труда, прав и обязанностей работника, необходимых знаний, умений и навыков, профессионально важных качеств и противопоказаний по состоянию здоровья.

6. Согласно концепции какого известного психолога стремление к самоактуализации существует в каждом индивиде и только ждёт момента возникновения благоприятных условий, чтобы проявить себя?

7. Как называется процесс, заключающийся в осознании собственных задатков, потенциала, таланта в их грядущем воплощении в каком-нибудь выбранном виде деятельности?

8. Определите, как называется умение подчинять разуму собственные эмоции, включающее проявление силы характера, которое помогает подавлять излишние эмоции, изживать комплексы, а также готовность действовать правильно и наиболее рационально, независимо от внутреннего состояния.
а) самореализация
б) самосовершенствование
в) самоконтроль
г) саморазвитие
д) самоактуализация

9. Спрос на разных специалистов меняется из года в год, поэтому не стоит уделять особое внимание постоянно меняющемуся рейтингу. Определите, по какому временному критерию выбор профессии является ошибочным.

10. Дополните пропущенным словом следующее утверждение: «Вырабатывание личностью качеств, которые желает она сама - это …» .

11. Определите, при каком виде активности у индивида включается сверхнормативная деятельность без преследования определенной цели, также это главный и важный инструмент, посредством которого раскрывается весь потенциал личности.

12. К выбору той или иной профессии побуждают разные причины. Их можно условно разделить на внешние и внутренние. Проанализируйте, какие внутренние причины побуждают к выбору той или иной профессии?
а) престиж профессии, заработная плата
б) влияние окружающей среды, страх осуждения
в) мнение родителей и друзей
13. Проанализируйте и дополните пропущенным словом следующее утверждение: «Самореализация не всегда связана с известностью или успехом, а скорее с внутренним …».

14. Определите, какой вид самореализации не означает успешность, выраженную в карьерном росте и высокой зарплате, и её количество определяется конкретным индивидом.

15. Как называется внутреннее приспособление, позволяющее субъекту поступать логично и соответственно правилам?
а) самооценка
б) самоконтроль
в) самоутверждение

в) локус контроля
г) автономия

3. Кто из известных психологов является автором психодинамической теории, которая рассматривает вопросы детерминации профессионального выбора, удовлетворенности личности в профессии и карьерных достижений, исходя из признания определяющего влияния раннего детского опыта на всю последующую судьбу человека.

4. Кто из известных психологов является автором сценарной теории, согласно которой для профессиональной карьеры важна способность людей к изоляции Родителя, Взрослого и Ребенка, чтобы позволить каждому из них выполнять свои функции.

5. Как называются субъективно осознанные собственные суждения работника о своем трудовом будущем, ожидаемые пути самовыражения и удовлетворения трудом?

6. Как называется показатель ответственности человека?

7. Дополните пропущенным словом следующее утверждение: «Люди с психосоматическими болезнями страдают «синдромом … осторожности», который проявляется накопительством, отказе себе во всем и денежном фанатизме».

8. Определите тип карьеры согласно конфигурации Д. Драйвера, который характерен для беспокойных людей, «метающихся натур», которые с энтузиазмом погружаются в работу, трудятся напряженно и делают свое дело хорошо, продвигаются в своем статусе и ранге, но лет через 5-7 их интерес затухает, причем настолько, что они уходят на другую работу, и все повторяется заново.

9. Определите тип карьеры согласно конфигурации Д. Драйвера, который является самым трагичным по своему развитию?

10. Определите, что является одним из мотивов построения карьеры, когда работником движет стремление к независимости, возможности делать всё по-своему, и в рамках организации её дают высокая должность, статус, авторитет, заслуги, с которыми все вынуждены считаться.

11. Определите, о каком типе карьеры идёт речь: «рабочий - мастер - бригадир - начальник цеха - главный инженер - директор предприятия - министерство и т.д.».

12. Определите, о каком типе карьеры идёт речь: «люди часто переходят с одной работы на другую, сюда относятся неквалифицированные и недисциплинированные работники».

13. Определите, о каком типе карьеры идёт речь: «о таких работниках говорят что они попали в мертвую зону, где им присваивается нулевой коэффициент продвижения».

14. Определите составную часть психологической культуры личности , которая представляет собой осознанную мотивацию и определяет поиск, выбор и направленность саморазвития субъекта, его потенциала для наиболее эффективного существования в конкретных условиях среды.

15. Опишите основные составляющие процессов самосовершенствования личности.

Раздел 3. Психологический подход к исследованию и организации времени.
1. Дайте характеристику самооценке личности, если у личности искаженное представление о собственных возможностях, характеризующееся переоцениванием собственных сил и значимости.

2. Дайте характеристику самооценке личности, если личность может проявлять такие характеристики, как самокритика и неудовлетворение, сверхчувствительность к критике.

3. Дайте характеристику самооценке личности, если поведение личности соответствует требованиям ситуации и ожиданиям людей.

4. Дайте характеристику самооценке личности, если личность может чувствовать неуверенность, только находясь «в неродных стенах».

5. Дайте характеристику понятию "тайм-менеджмент".
а) это учёт, распределение и оперативное планирование собственных ресурсов времени
б) это научный подход к организации времени и повышение эффекта от его использования
в) это динамично развивающаяся отрасль менеджмента
г) это не столько набор техник, сколько стиль жизни и философия ценности времени в быстром потоке информации и постоянно меняющемся мире
д) это учёт, распределение и оперативное планирование собственных ресурсов времени; научный подход к организации времени и повышение эффекта от его использования; динамично развивающаяся отрасль менеджмента, основная задача которой - выявление принципов эффективного управления временем; стиль жизни и философия ценности времени

6. Для управления временем важно понять, почему вы откладываете какие-то дела на потом, и на это может быть

14. Определите, о каком «похитителе времени» в тайм-менеджменте идёт речь: «стремление к совершенству, которое зачастую ведет к успешному, но условно оптимальному результату»?

15. Определите, о каком «похитителе времени» в тайм-менеджменте идёт речь: «когда человек выполняет два дела одновременно, то на каждое из них приходится лишь половина его обычной мозговой активности».

Раздел 4. Саморегуляция профессиональной деятельности.
1. В формировании умения и эрудиции руководить людьми, а также в выработке нравственной культуры немаловажную роль играют приёмы самосовершенствования. Определите, что относится к приемам самосовершенствования руководителя?
а) самоприказ, самоконтроль
б) самовнушение, самоконтроль, самоприказ
в) самокорректировка, самоприказ
г) самоконтроль, самокорректировка
д) самоприказ, самовнушение, самокорректировка, самоконтроль

2. Определите состояние индивида, которое возникает в ответ на разнообразные экстремальные воздействия внешней и внутренней среды, которые выводят из равновесия физиологические или психологические функции организма.

3. Для анализа проблемы подготовки студентов к профессиональной деятельности следует определить факторы, влияющие на подготовку молодёжи к управленческой деятельности в период обучения в ВУЗе. Проанализируйте, что необходимо для освоения профессиональной деятельности.
а) достаточно обладать позитивным имиджем
б) быть компетентным и хорошо ориентироваться в таких основных понятиях, как основы деловой коммуникации, деловая корреспонденция и деловая информация, корпоративный и персональный имидж, персональная и командная эффективность
в) жить, располагая правильной информацией

4. Определите состояние индивида: "Всё начинается с того, что вам ничего не хочется делать, рабочие дела перестали быть интересными. Всё это сопровождается плохим физическим самочувствием, бессонницей или сонливостью и потерей интереса ко всем сферам жизни".

5. Определите состояние индивида (синдром): "Состояние, при котором человеку кажется, что он ничего не умеет, а другие люди делают всё гораздо лучше него, сопровождающееся ощущением неуверенности в себе и ненавистью к работе".

6. Профессиональная деятельность - это трудовая деятельность человека, владеющего комплексом специальных теоретических знаний и практических навыков, приобретенных в результате специальной подготовки и опыта работы (являющаяся основным источником дохода). Определите, от чего зависит успешность овладения профессиональной деятельностью?
а) профессиональной направленности и соответствия качеств личности работника выбранной им профессии
б) мотива выбора данной профессии
в) мотива выбора данной профессии, профессиональной направленности и соответствия качеств личности работника выбранной им профессии

7. В многочисленных исследованиях, представленных в англоязычной литературе, наблюдается существенное разнообразие в терминах, описывающих данный феномен: «occupational well-being, employee well-being, work-related well-being, job-related well-being, well-being at work, well-being at workplace». Напишите его название.

8. Проанализируйте состояние человека, характеризующееся снижением производительности, ощущением постоянной усталости, чувством беспомощности, некомпетентности и полного безразличия к окружающему миру; к чему обычно приводит энергозатратная и выматывающая деятельность, осуществляемая, в основном, только вследствие волевого напряжения?

9. Проанализируйте и дополните пропущенным словом следующее утверждение: «Эффективное управление предполагает способность руководителя рационально использовать все виды … , находящихся в его распоряжении».

10. Проанализируйте и дополните пропущенным словом следующее утверждение: «Эффективное руководство в первую очередь основывается на том, что руководитель кроме профессиональных знаний в той сфере деятельности, в которой ему приходится работать, должен уметь работать с …».

11. Проанализируйте ситуацию. Менеджеры с преобладанием каких стилей поведения в конфликтных ситуациях подвержены выгоранию реже?

12. Определите, на мнение какой группы людей в самооценке будет опираться инфантильная личность?
а) первичной
б) референтной
в) нереферентной

13. Сформулируйте развернутый ответ на вопрос: «Для чего требуется развитие адекватной самооценки?».

14. Проанализируйте, какие высказывания о себе необходимо исключить для формирования адекватной самооценки?

Соотнесите планируемые дела с деревом жизненно важных целей. Затем уточните описание эталонной модели эффективного дня как развернутый ответ на вопросы:
- Какие виды работ, в какой пропорции должны делаться регулярно?
- Какой должна быть разумная пропорция между различными делами?
- От кого зависит успешность реализации плана типового дня и что нужно сделать,чтобы эти люди помогали реализовывать задуманное?

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ К РАЗДЕЛУ 3.
Управление временем. Технология эффективного принятия решения «Каскадирование цели. Планирование»
Главным для определения цели и оценки выполнения является умение, берясь за большую работу, дробить ее на мелкие достижимые задания, которые можно эффективно контролировать в обозримые промежутки времени. Эти небольшие, легко очерчиваемые задания позволят вам еще на стадии планирования иметь более надежный инструмент для расчета времени, которое требуется для выполнения всей работы в целом и каждой части ее в отдельности.
ИНСТРУКЦИЯ:
Составить план приготовления шоколадного слоеного пирога для школьного благотворительно базара. Ассоциация учителей и родителей рассчитывает на то, что вы доставите шоколадный пирог к 16.30 сегодняшнего дня на благотворительный сбор, который в нашем учреждении начинается в 8 час утра. Вы можете сделать пирог сами или купить, но шаги, необходимые для того, чтобы он был готов вовремя, будут определять ход ваших действий.
Используйте приведенное ниже расписание с отмеченным временем как главный инструмент планирования. Помните, чем подробнее составлен план всего процесса, тем лучше вы сможете
управиться к намеченному времени и следить за отдельными заданиями, составляющими общий процесс.
Описание цели:
Приготовить шоколадный слоеный пирог для школьного благотворительного базара не позднее 16.30 час.
Необходимый штат необходимые ресурсы Особые замечания График работы:
8.00
8.30
9.00
9.30
10.00
10.30
11.00
11.30
12.00
12.30
13.00
13.30
14.00
14.30
15.00
15.30
16.00
16.30 Окончательный срок приготовления пирога для школьного благотворительного базара.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ К РАЗДЕЛУ 4.
Технология повышения стрессоустойчивости.
Проанализируйте конфликтные риски. Прочтите утверждения, приведённые ниже, и решите для себя, воспринимаете ли Вы подобные ситуации как стресс: всегда (3 очка), часто (2 очка) или скорее редко (1 очко).

Ситуация Количество очков

Вы опоздали на автобус, поезд и т.п.
Вас вызывает к себе начальник.
На работе Вам поручают новое задание.
У Вас ссора с Вашим партнёром.
Вы осознаёте, что на Вас лежит большая ответственность.
У Вас острые финансовые проблемы.
Вы думаете, что недостаточно хорошо выполняете свою работу.
У Вас такое состояние, будто начинается грипп.
Вам приходит письмо из налоговой инспекции.
На улице Вы проезжаете мимо ДТП с покорёженными машинами.
Вам надо сконцентрироваться на срочной и важной работе, но неожиданно звонит телефон.
Ваш телевизор ломается именно во время вечерних новостей.
Вашего партнёра увольняют с работы.
Уже поздно, а Вам до завтрашнего дня надо выполнить важную работу.
Вы замечаете, что работа, которой Вы занимаетесь, по Вашим ощущениям далека от совершенства.
Вы чувствуете конкуренцию со стороны другого человека.
Вам надо распределить важные дела, но Вы ничего не хотите откладывать.
Вы просыпаетесь ночью и не можете больше заснуть, хотя очень устали.
Ваш начальник просит Вас поработать сверхурочно из-за того, что навалилось много работы.
Вы хотите завершить важный и трудоёмкий проект, но ни в коем случае не желаете отказываться из-за этого от своего досуга.

С одной стороны, Вы явно подвержены стрессу, а с другой - имеете достаточно мужества и уверенности в себе. Старайтесь не пропускать тот момент, когда проблем накапливается слишком много и они грозят Вам перегрузкой. Не забывайте постоянно делать маленькие паузы и по возможности быстро реагируйте на самые незначительные симптомы стресса и недомогания.
52-66 очков
Вы очень чувствительны к стрессу и быстро приходите в состояние, в котором ощущаете, что нагрузка достигла и даже превысила пределы Вашей выносливости. Для вас важно осознать:Вы делаете всё возможное для того, чтобы отвечать всем требованиям. Делать большее, не уничтожив при этом полностью своё здоровье и способность радоваться жизни, Вы не можете при всём желании. Лучший способ сохранения или восстановления вашей работоспособности - не ставить себя так часто под давление, желая делать всё (!) всегда (!) оптимально (!).
Важно понимать, что ощущение стресса субъективно. Вероятно, Вы заметили, что колебались, отвечая на некоторые вопросы, и, возможно, на тот или иной вопрос Вы ответили бы иначе, если бы вернулись к этому тесту пару дней спустя. Воспринимается ли что-то в качестве стресса или нет, зависит от многих факторов. Уже постоянно меняющееся самочувствие может играть здесь важную роль: если Вы плохо спали, то более раздражительны, чем после десяти часов глубокого, восстанавливающего ночного сна. Если Вы и так находитесь в состоянии стресса, любая мелочь, на которую Вы в нормальном состоянии не обратили бы внимания, может стать следующим возбудителем беспокойства и нервозности.

Вопросы для самоподготовки

Раздел 1. Психология самоорганизации и саморазвития.
Тема 1.1. Самореализация и саморазвитие личности.
1. Дайте характеристику основных теорий самоактуализации в трудах зарубежных психологов (А. Маслоу, Р. Мэй, К. Роджерс, Э.Шостром).
2. Проанализируйте проблему самоактуализации в отечественных концепциях (Л.И. Антропова, А.Г. Асмолов, П.И. Пидкасистый, Г.А. Цукерман и др.).
3. Раскройте сущность понятия саморазвития человека как становления субъекта жизнедеятельности.
4. Охарактеризуйте основные подходы к саморазвитию личности.
5. Какие барьеры существуют на пути саморазвития личности?
6. Перечислите виды самореализации личности.
7. Определите условия, способствующие самореализации личности.
8. Охарактеризуйте цели и процесс самореализации.
9. В чем заключается формула личностного роста?
10. В чём заключается специфика институтов социализации личности (семья, школа, трудовой коллектив, общественные организации)?

Тема 1.2. Самореализация: правильный выбор профессии.
1. Раскройте понятие профессиональной самореализации.
2. В чём заключается сущность правильного выбора профессии?
3. Перечислите основные факторы выбора профессии (по Е.А. Климову). .
4. Определите различия между профессиональными навыками: «hard skills», «soft skills».
5. Дайте определение понятию компетенции.
6. Раскройте понятие профессионального самоопределения.
7. Перечислите, какие внешние и внутренние причины влияют на выбор профессии.
8. Охарактеризуйте основные ошибки выбора профессии.
9. Перечислите главные критерии выбора профессии.
10. Сформулируйте правила выбора будущей профессии.

Раздел 2. Основы личностного и профессионального развития.
Тема 2.1. Самосовершенствование личности.
1. Раскройте сущность понятий саморазвития и самосовершенствования личности.
2. Охарактеризуйте пути и способы самосовершенствования личности.
3. В чем заключается проблема определения понятий: развитие личности и личностный рост?
4. Где взять и как использовать ресурсы для личностного роста?
5. Сформулируйте технологии личностного роста и саморазвития.
6. Охарактеризуйте понятие эмоционального интеллекта как ресурса развития личности.
7. С чего необходимо начинать самосовершенствование?
8. Составьте собственную программу самосовершенствования на ближайшие пять лет.
9. Дайте характеристику Образа Я и Я-концепции.
10. Что следует знать о себе в рамках Я-концепции?

Тема 2.2. Технологии построения успешной карьеры.
1. Дайте определение понятию карьеры.
2. Как формировалась психологическая ориентация на профессиональный успех в исторической ретроспективе?
3. Раскройте сущность психологии успешной карьеры в психодинамической теории З. Фрейда и в концепции А. Адлера.
4. Раскройте сущность психологии успешной карьеры в сценарной теории Э. Бёрна и в типологической теории Дж. Голланда.
5. Перечислите виды и цели построения карьеры.
6. Опишите конфигурацию карьеры по Д. Драйверу.
7. Какими могут быть мотивы построения карьеры?
8. От каких факторов зависят карьерные устремления?
9. Что означает уровень притязаний личности?

10. Приведите пример выделения ключевых задач в соответствии с Матрицей Эйзенхауэра.

Тема 3.2. Самоконтроль и самооценка.
1. Дайте определение понятию «самоконтроль», "самооценка", перечислите виды самооценки.
2. Опишите, как происходит взаимодействие референтной группы с развивающейся личностью.
3. Охарактеризуйте состав самоконтроля человека.
4. Перечислите виды самоконтроля и опишите его проявление в социальной деятельности человека.
5. Как происходит формирование самоконтроля в процессе онтогенеза?
6. Для чего нужна адекватная самооценка и как её достичь?
7. Определите подходы и методы развития уверенности в себе.
8. Как отличить самопознание от самокопания?
9. Определите взаимосвязь самооценки и развития личности, а также их взаимовлияние друг на друга.
10. Как формируется самооценка личности ребенка и взрослого, опишите стадии развития.

Раздел 4. Саморегуляция профессиональной деятельности.
Тема 4.1. Профессиональное благополучие и эмоциональное выгорание.
1. Дайте определение понятиям «трудная жизненная ситуация», «критическая жизненная ситуация», «стресс».
2. Опишите понятия конфликтов и кризисов как типичных жизненных ситуаций.
3. Дайте характеристику понятиям "профессиональное благополучие" и "психологическое здоровье личности".
4. Проведите анализ известных моделей профессионального благополучия П. Уорра, К. Рифф.
5. Опишите «Витаминную модель» П.Уорра.
6. Приведите примеры программ организационного вмешательства, направленных на улучшение профессионального благополучия сотрудников.
7. Раскройте сущность и определите различия понятий "стресс и "эмоциональное выгорание".
8. Определите основные симптомы и технологии преодоления "синдрома эмоционального выгорания".
9. Проанализируйте понятие самомотивации личности: это миф или реальный механизм развития?
10. Как научиться управлять вниманием и концентрироваться на том, что неинтересно?

Тема 4.2. Технология освоения будущей профессиональной деятельности.
1. Охарактеризуйте процесс адаптации личности к социально-производственным условиям труда.
2. Раскройте сущность понятия психологической готовности к профессиональной деятельности.
3. Как происходит становление личности в онтогенезе?
4. Опишите факторы и движущие силы становления личности.
5. Охарактеризуйте социальные роли личности.
6. Проведите анализ взаимовлияния личности и социальных ролей.
7. Определите истоки формирования и условия реализации ролевого репертуара личности.
8. Дайте определение понятию "профессиональная деятельность".
9. Проведите анализ проблемы подготовки студентов к профессиональной деятельности и определите факторы, влияющие на подготовку молодёжи к управленческой деятельности в период обучения в ВУЗе.

6.4. Оценочные средства промежуточной аттестации.

Вопросы к зачету:
УК-6
Вопросы для проверки уровня обученности "знать"
1. Что является "самым большим врагом" на пути самореализации личности?
2. Определите, как называется характеристика профессии, которая в себя включает описание условий труда, прав и обязанностей работника, необходимых знаний, умений и навыков, профессионально важных качеств и противопоказаний по состоянию здоровья.
3. Согласно концепции какого известного психолога стремление к самоактуализации существует в каждом индивиде и только ждёт момента возникновения благоприятных условий, чтобы проявить себя?
4. Как называется процесс, заключающийся в осознании собственных задатков, потенциала, таланта в их грядущем воплощении в каком-нибудь выбранном виде деятельности?
5. Кто из известных психологов является автором психодинамической теории, которая рассматривает вопросы детерминации профессионального выбора, удовлетворенности личности в профессии и карьерных достижений, исходя из признания определяющего влияния раннего детского опыта на всю последующую судьбу человека.
6. Кто из известных психологов является автором сценарной теории, согласно которой для профессиональной карьеры важна способность людей к изоляции Родителя, Взрослого и Ребенка, чтобы позволить каждому из них выполнять свои функции.
7. Как называются субъективно осознанные собственные суждения работника о своем трудовом будущем, ожидаемые пути самовыражения и удовлетворения трудом?
8. Как называется показатель ответственности человека?
9. Как называется действие или процесс планирования и осуществления сознательного контроля над количеством времени, потраченного на конкретные виды деятельности, особенно для повышения эффективности, результативности и производительности?
10. Какой инструмент тайм-менеджмента является самым популярным, используемым множеством людей по всему миру, основоположником которого является 34-й президент США?
11. Как называется понятие, описанное в многочисленных исследованиях, представленных в англоязычной литературе, в терминах: «occupational well-being, employee well-being, work-related well-being, job-related well-being, well-being at work, well-being at workplace»?
12. Как называется процесс вырабатывания личностью качеств, которые желает она сама?
13. Как называется синдром у людей с психосоматическими болезнями, который проявляется накопительством,

9. Сформулируйте задачи тайм-менеджмента.
10. Опишите смысл матрицы Эйзенхауэра.
11. Охарактеризуйте единственный способ справиться с "похитителями времени".
12. Проанализируйте состояние человека, характеризующееся снижением производительности, ощущением постоянной усталости, чувством беспомощности, некомпетентности и полного безразличия к окружающему миру; к чему обычно приводит энергозатратная и выматывающая деятельность, осуществляемая, в основном, только вследствие волевого напряжения?
13. Проанализируйте и дополните пропущенным словом следующее утверждение: «Эффективное управление предполагает способность руководителя рационально использовать все виды … , находящихся в его распоряжении».
14. Проанализируйте и дополните пропущенным словом следующее утверждение: «Эффективное руководство в первую очередь основывается на том, что руководитель кроме профессиональных знаний в той сфере деятельности, в которой ему приходится работать, должен уметь работать с …».
15. Проанализируйте ситуацию. Менеджеры с преобладанием каких стилей поведения в конфликтных ситуациях подвержены выгоранию реже?

Вопросы для проверки уровня обученности "владеть"
1. Определите, при каком виде активности у индивида включается сверхнормативная деятельность без преследования определенной цели, также это главный и важный инструмент, посредством которого раскрывается весь потенциал личности.
2. Спрос на разных специалистов меняется из года в год, поэтому не стоит уделять особое внимание постоянно меняющемуся рейтингу. Определите, по какому временному критерию выбор профессии является ошибочным.
3. Определите, какой вид самореализации не означает успешность, выраженную в карьерном росте и высокой зарплате, и её количество определяется конкретным индивидом.
4. Определите тип карьеры согласно конфигурации Д. Драйвера, который характерен для беспокойных людей, «метающихся натур», которые с энтузиазмом погружаются в работу, трудятся напряженно и делают свое дело хорошо, продвигаются в своем статусе и ранге, но лет через 5-7 их интерес затухает, причем настолько, что они уходят на другую работу, и все повторяется заново.
5. Определите тип карьеры согласно конфигурации Д. Драйвера, который является самым трагичным по своему развитию?
6. Определите, что является одним из мотивов построения карьеры, когда работником движет стремление к независимости, возможности делать всё по-своему, и в рамках организации её дают высокая должность, статус, авторитет, заслуги, с которыми все вынуждены считаться.
7. Определите, о каком типе карьеры идёт речь: «рабочий - мастер - бригадир - начальник цеха - главный инженер - директор предприятия - министерство и т.д.».
8. Определите, о каком типе карьеры идёт речь: «люди часто переходят с одной работы на другую, сюда относятся неквалифицированные и недисциплинированные работники».
9. Определите, о каком типе карьеры идёт речь: «о таких работниках говорят что они попали в мертвую зону, где им присваивается нулевой коэффициент продвижения».
10. Определите составную часть психологической культуры личности , которая представляет собой осознанную мотивацию и определяет поиск, выбор и направленность саморазвития субъекта, его потенциала для наиболее эффективного существования в конкретных условиях среды.
11. Определите состояние индивида (синдром): "Состояние, при котором человеку кажется, что он ничего не умеет, а другие люди делают всё гораздо лучше него, сопровождающееся ощущением неуверенности в себе и ненавистью к работе".
12. Определите, о каком «похитителе времени» в тайм-менеджменте идёт речь: «стремление к совершенству, которое зачастую ведет к успешному, но условно оптимальному результату»?
13. Определите, о каком «похитителе времени» в тайм-менеджменте идёт речь: «когда человек выполняет два дела одновременно, то на каждое из них приходится лишь половина его обычной мозговой активности».
14. Определите состояние индивида, которое возникает в ответ на разнообразные экстремальные воздействия внешней и внутренней среды, которые выводят из равновесия физиологические или психологические функции организма.
15. Определите состояние индивида: "Всё начинается с того, что вам ничего не хочется делать, рабочие дела перестали быть интересными. Всё это сопровождается плохим физическим самочувствием, бессонницей или сонливостью и потерей интереса ко всем сферам жизни".

Итоговое тестирование:
УК-6
1. Как называется целенаправленное и последовательное использование испытанных практических методов работы в повседневной деятельности для того, чтобы оптимально и со смыслом использовать свое время:
а) организация рабочего места
б) информационное обеспечение системы управления
в) самоменеджмент

2. Как называется стремление к достижению цели той степени сложности, на которую человек считает себя способным?
а) уровень притязаний
б) уровень потребностей
в) уровень удовлетворенности

3. Определите название сознательного акта выявления собственной позиции в проблемных ситуациях:
а) реориентация личности
б) психобиография
в) самоопределение

8. Как называлась у древних греков психологическая ориентация на профессиональный успех в своей исторической форме?
а) конгруэнтность
б) агона
в) локус контроля
г) автономия

9. Дайте характеристику понятию "тайм-менеджмент".
а) это учёт, распределение и оперативное планирование собственных ресурсов времени
б) это научный подход к организации времени и повышение эффекта от его использования
в) это динамично развивающаяся отрасль менеджмента
г) это не столько набор техник, сколько стиль жизни и философия ценности времени в быстром потоке информации и постоянно меняющемся мире
д) это учёт, распределение и оперативное планирование собственных ресурсов времени; научный подход к организации времени и повышение эффекта от его использования; динамично развивающаяся отрасль менеджмента, основная задача которой - выявление принципов эффективного управления временем; стиль жизни и философия ценности времени

10. Для управления временем важно понять, почему вы откладываете какие-то дела на потом, и на это может быть несколько разных причин. Проанализируйте, что является причиной прокрастинации.
а) отсутствие ясности относительно сроков, ресурсов и стартовой точки
б) желание ощутить адреналин от того, что делаешь всё в последнюю минуту ИЛИ ощущение «неподъемности» задачи
в) ощущение «неподъемности» задачи ИЛИ отсутствие ясности относительно сроков
г) недостаток инициативы, чтобы начать что-то делать
д) отсутствие ясности относительно сроков, ресурсов и стартовой точки; желание ощутить адреналин от того, что делаешь всё в последнюю минуту; ощущение «неподъемности» задачи; недостаток инициативы, чтобы начать что-то делать

11. Определите, что НЕ относится к «похитителям времени» в тайм-менеджменте.
а) перфекционизм
б) прокрастинация
в) важные срочные дела
г) многозадачность

12. В формировании умения и эрудиции руководить людьми, а также в выработке нравственной культуры немаловажную роль играют приёмы самосовершенствования. Определите, что относится к приемам самосовершенствования руководителя?
а) самоприказ, самоконтроль
б) самовнушение, самоконтроль, самоприказ
в) самокорректировка, самоприказ
г) самоконтроль, самокорректировка
д) самоприказ, самовнушение, самокорректировка, самоконтроль

13. Для анализа проблемы подготовки студентов к профессиональной деятельности следует определить факторы, влияющие на подготовку молодёжи к управленческой деятельности в период обучения в ВУЗе. Проанализируйте, что необходимо для освоения профессиональной деятельности.
а) достаточно обладать позитивным имиджем
б) быть компетентным и хорошо ориентироваться в таких основных понятиях, как основы деловой коммуникации, деловая корреспонденция и деловая информация, корпоративный и персональный имидж, персональная и командная эффективность
в) жить, располагая правильной информацией

14. Профессиональная деятельность – это трудовая деятельность человека, владеющего комплексом специальных

6.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов)
Учебным планом не предусмотрено

6.6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
Методические рекомендации по работе с конспектом лекций

Просмотрите конспект сразу после занятий. Пометьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю. Каждую неделю рекомендуется отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.
Работа с рекомендованной литературой:
При работе с основной и дополнительной литературой целесообразно придерживаться такой последовательности. Сначала прочитать весь заданный текст в быстром темпе. Цель такого чтения заключается в том, чтобы создать общее представление об изучаемом материале, понять общий смысл прочитанного. Затем прочитать вторично, более медленно, чтобы в ходе чтения понять и запомнить смысл каждой фразы, каждого положения и вопроса в целом. Чтение приносит пользу и становится продуктивным, когда сопровождается записями. Это может быть составление плана прочитанного текста, тезисы или выписки, конспектирование и др. Выбор вида записи зависит от характера изучаемого материала и целей работы с ним. Если содержание материала несложное, легко усваиваемое, можно ограничиться составлением плана.

Если материал содержит новую и трудно усваиваемую информацию, целесообразно его законспектировать. План – это схема прочитанного материала, перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов: - план-конспект – это развернутый детализированный план, в котором по наиболее сложным вопросам даются подробные пояснения, - текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника, - свободный конспект – это четко и кратко изложенные основные положения в результате глубокого изучения материала, могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом, - тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает ответ по изучаемому вопросу. В процессе изучения материала источника и составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым и удобным для работы.

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Практические занятия представляют особую форму сочетания теории и практики. Их назначение – углубление проработки теоретического материала предмета путем регулярной и планомерной самостоятельной работы студентов на протяжении всего курса. Процесс подготовки к практическим занятиям включает изучение нормативных документов, обязательной и дополнительной литературы по рассматриваемому вопросу. Непосредственное проведение практического занятия предполагает, например: индивидуальные выступления студентов с сообщениями по какому-либо вопросу изучаемой темы; фронтальное обсуждение рассматриваемой проблемы, обобщения и выводы; решение задач и упражнений по образцу; решение вариантных задач и упражнений; решение ситуационных производственных (профессиональных) задач; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности. выполнение контрольных работ; работу с тестами. При подготовке к практическим занятиям студентам рекомендуется: внимательно ознакомиться с тематикой практического занятия; прочесть конспект лекции по теме, изучить рекомендованную литературу; составить краткий план ответа на каждый вопрос практического занятия; проверить свои знания, отвечая на вопросы для самопроверки; если встретятся незнакомые термины, обязательно обратиться к словарю и зафиксировать их в тетради. Все письменные задания выполнять в рабочей тетради. Практические занятия развивают у студентов навыки самостоятельной работы по решению конкретных задач.

Методические рекомендации по подготовке к лабораторным работам

Лабораторные работы представляют одну из форм освоения теоретического материала с одновременным формированием практических навыков в изучаемой дисциплине. Их назначение – углубление проработки теоретического материала, формирование практических навыков путем регулярной и планомерной самостоятельной работы студентов на протяжении всего курса. Процесс подготовки к лабораторным работам включает изучение нормативных документов, обязательной и дополнительной литературы по рассматриваемому вопросу. Непосредственное проведение лабораторной работы предполагает: изучение теоретического материала по теме лабораторной работы (по вопросам изучаемой темы); выполнение необходимых расчетов и экспериментов; оформление отчета с заполнением необходимых таблиц, построением графиков, подготовкой выводов по проделанным экспериментам и теоретическим расчетам; по каждой лабораторной работе проводится контроль: проверяется содержание отчета, проверяется усвоение теоретического материала. Контроль усвоения теоретического материала является индивидуальным.

Методические указания по выполнению отчёта к лабораторным работам

Основным требованием по выполнению лабораторных и практических работ является полное исчерпывающее описание всей проделанной работы, позволяющее судить о полученных результатах, степени выполнения и профессиональной подготовки студентов.
Методические указания обеспечивают комплексный подход в учебной работе студентов, единство и преемственность требований к оформлению результатов работы на разных этапах обучения. С единых позиций приведены основные требования по структуре, оформлению и содержанию отчета по лабораторным и практическим работам.
Структура отчёта:
- цель работы;
- краткие теоретические сведения;
- ход выполнения работы;
- выводы.
Дополнительными элементы:
- приложения;
- библиографический список.
Требования к содержанию отчёта:
1. Титульный лист
В верхнем поле листа указывают полное наименование учебного заведения.
В среднем поле указывается вид работы, в данном случае лабораторная или практическая работа с указанием курса, по которому она выполнена, и ниже ее название. Название работы приводится без слова тема и в кавычки не заключается.
Далее ближе к правому краю титульного листа указывают фамилию, инициалы и группу учащегося, выполнившего работу, а также фамилию, инициалы преподавателя, принявшего работу.
В нижнем поле листа указывается место выполнения работы и год ее написания (без слова год).
2. Цель работы должна отражать тему работы, а также конкретные задачи, поставленные студенту на период выполнения работы. По объему цель работы в зависимости от сложности и многозадачности работы составляет от нескольких строк до 0,5 страницы.
3. Краткие теоретические сведения. В этом разделе излагается краткое теоретическое описание изучаемой в работе темы.

Материал раздела не должен копировать содержание методического пособия или учебника по данной теме, а ограничивается изложением основных понятий, требующихся для дальнейшей обработки полученных результатов. Объем литературного обзора не должен превышать 1/3 части всего отчета.
4. Ход выполнения работы. В данном разделе подробно излагается методика выполнения работы, процесс получения данных и способ их обработки. Если используются стандартные пакеты компьютерных программ для обработки экспериментальных результатов, то необходимо обосновать возможность и целесообразность их применения, а также подробности обработки данных с их помощью.
5. Выводы по работе - кратко излагаются результаты работы, полученные в результате выполнения работы, а также краткий анализ полученных результатов.
Отчет по лабораторной работе оформляется на листе формата А4. Допускается оформление отчета по лабораторной работе в электронном виде средствами Microsoft Office. Текст работы должен быть напечатан через полтора интервала шрифтом Times New Roman, кегль – 12. Поля должны оставаться по всем четырем сторонам печатного листа: левое – не менее 30 мм, правое – не менее 10, нижнее – не менее 20 и верхнее – не 15 мм.
Для защиты лабораторной работы студент должен подготовить отчет, провести самостоятельную работу, иметь отметку о проверенном отчете.
Результаты определяются по пятибалльной системе оценок.

Методические рекомендации по выполнению реферата

Реферат – письменная работа объемом 8–10 страниц. Это краткое и точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы. Тему реферата студент выбирает из предложенных преподавателем или может предложить свой вариант. В реферате нужны развернутые аргументы, рассуждения, сравнения. Содержание темы излагается объективно от имени автора. Функции реферата. Информативная, поисковая, справочная, сигнальная, коммуникативная. Степень выполнения этих функций зависит от содержательных и формальных качеств реферата и для каких целей их использует. Требования к языку реферата. Должен отличаться точностью, краткостью, ясностью и простотой.
Структура реферата:
1. Титульный лист
2. Оглавление (на отдельной странице). Указываются названия всех разделов (пунктов плана) реферата и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата.
3. Введение. Аргументируется актуальность исследования, т.е. выявляется практическое и теоретическое значение данного исследования. Далее констатируется, что сделано в данной области предшественниками, перечисляются положения, которые должны быть обоснованы. Обязательно формулируются цель и задачи реферата.
4. Основная часть. Подчиняется собственному плану, что отражается в разделении текста на главы, параграфы, пункты. План основной части может быть составлен с использованием различных методов группировки материала. В случае если используется чья-либо неординарная мысль, идея, то обязательно нужно сделать ссылку на того автора, у кого взят данный материал.
5. Заключение. Последняя часть научного текста. В краткой и сжатой форме излагаются полученные результаты, представляющие собой ответ на главный вопрос исследования.
6. Приложение. Может включать графики, таблицы, расчеты.
7. Библиография (список литературы). Указывается реально использованная для написания реферата литература. Названия книг располагаются по алфавиту с указанием их выходных данных. Общие требования к построению, содержанию и оформлению».
При проверке реферата оцениваются:
- знание фактического материала, усвоение общих представлений, понятий, идей;
- характеристика реализации цели и задач исследования;
- степень обоснованности аргументов и обобщений;
- качество и ценность полученных результатов;
- использование литературных источников;
- культура письменного изложения материала;
- культура оформления материалов работы.

Правила написания научных текстов (реферат, дипломная работа):
Здесь приводятся рекомендации по консультированию студентов относительно данного вида самостоятельной работы. Во время консультаций руководителю следует предложить к обсуждению следующие вопросы.
• Какова истинная цель Вашего научного текста – это поможет Вам разумно распределить свои силы и время.
• Важно разобраться, кто будет «читателем» Вашей работы.
• Начинать писать серьезную работу следует не раньше, чем возникнет ощущение, что по работе с источниками появились идеи, которыми можно поделиться.
• Должна быть идея, а для этого нужно научиться либо относиться к разным явлениям и фактам несколько критически (своя идея – как иная точка зрения), либо научиться увлекаться какими-то известными идеями, которые нуждаются в доработке (идея – как оптимистическая позиция и направленность на дальнейшее совершенствование уже известного).
• Писать следует ясно и понятно, стараясь основные положения формулировать четко и недвусмысленно, а также стремясь структурировать свой текст.
• Объем текста и различные оформительские требования во многом зависят от принятых в конкретном учебном заведении порядков.

Методические рекомендации по выполнению контрольных работ

Контрольная работа выполняется по вариантам. На бланке указывается факультет, курс, группа, ФИО студента. Вопросы строятся на основе тестовых и ситуативных заданий. В тестовых заданиях, выбирается правильный(ые) ответ(ы). При решении ситуативных заданий выбирается правильная последовательность действий в рассматриваемой ситуации. Проверка контрольной работы позволяет выявить и исправить допущенные студентами ошибки, указать, какие вопросы дисциплины ими недостаточно усвоены и требуют доработки. Студент должен внимательно ознакомиться с письменными замечаниями преподавателя и приступить к их исправлению, для чего еще раз повторить соответствующий материал.

Методические рекомендации по подготовке к коллоквиуму

Коллоквиумом называется собеседование преподавателя и студента по заранее определенным контрольным вопросам. Целью коллоквиума является формирование у студента навыков анализа теоретических проблем на основе самостоятельного изучения учебной и научной литературы. На коллоквиум выносятся крупные, проблемные, нередко спорные теоретические вопросы. Упор делается на монографические работы профессора-автора данного спецкурса. От студента требуется:
- владение изученным в ходе учебного процесса материалом, относящимся к рассматриваемой проблеме;
- знание разных точек зрения, высказанных в научной литературе по соответствующей проблеме, умение сопоставлять их между собой;
- наличие собственного мнения по обсуждаемым вопросам и умение его аргументировать.
Коллоквиум - это не только форма контроля, но и метод углубления, закрепления знаний студентов, так как в ходе собеседования преподаватель разъясняет сложные вопросы, возникающие у студента в процессе изучения данного источника. Однако коллоквиум не консультация и не экзамен. Его задача добиться глубокого изучения отобранного материала, пробудить у студента стремление к чтению дополнительной социологической литературы. Подготовка к коллоквиуму начинается с установочной консультации преподавателя, на которой он разъясняет развернутую тематику проблемы, рекомендует литературу для изучения и объясняет процедуру проведения коллоквиума. Как правило, на самостоятельную подготовку к коллоквиуму студенту отводится 3-4 недели. Методические указания состоят из рекомендаций по изучению источников и литературы, вопросов для самопроверки и кратких конспектов ответа с перечислением основных фактов и событий, относящихся к пунктам плана каждой темы. Это должно помочь студентам целенаправленно организовать работу по овладению материалом и его запоминанию. При подготовке к коллоквиуму следует, прежде всего, просмотреть конспекты лекций и практических занятий и отметить в них имеющиеся вопросы коллоквиума. Если какие-то вопросы вынесены преподавателем на самостоятельное изучение, следует обратиться к учебной литературе, рекомендованной преподавателем в качестве источника сведений.
Коллоквиум проводится в форме индивидуальной беседы преподавателя с каждым студентом или беседы в небольших группах (2-3 человека). Обычно преподаватель задает несколько кратких конкретных вопросов, позволяющих выяснить степень добросовестности работы с литературой, проверяет конспект. Далее более подробно обсуждается какая-либо сторона проблемы, что позволяет оценить уровень понимания. По итогам коллоквиума выставляется дифференцированная оценка по пятибалльной системе.

Методические рекомендации по устному опросу/самоподготовке

После изучения определенной темы по записям в конспекте и учебнику, а также
решения достаточного количества соответствующих задач на практических занятиях и
самостоятельно студенту рекомендуется, используя лист опорных сигналов,
воспроизвести по памяти определения, выводы формул, формулировки основных
положений и доказательств. В случае необходимости следует рекомендовать еще раз внимательно разобраться в материале. Иногда недостаточность усвоения того или иного вопроса выясняется только при изучении дальнейшего материала. В этом случае надо вернуться назад и повторить плохо усвоенный материал. Важный критерий усвоения теоретического материала – умение решать задачи или пройти тестирование по пройденному материалу. Однако преподавателю следует помнить, что правильное решение задачи может получиться в результате применения механически заученных формул без понимания сущности теоретических положений.

Методические рекомендации по подготовке к семинарским занятиям

Одним из видов внеаудиторной самостоятельной работы является подготовка к семинарским занятиям. Семинар – форма учебно-практических занятий, при которой студенты обсуждают сообщения, доклады и рефераты, выполненные ими по результатам учебных или научных исследований под руководством преподавателя. Преподаватель в этом случае является координатором обсуждений темы семинара, подготовка к которому является обязательной. Поэтому тема семинара и основные источники обсуждения предъявляются до обсуждения для детального ознакомления, изучения. Цели обсуждений направлены на формирование навыков профессиональной полемики и закрепление обсуждаемого материала. Семинар – это такая форма организации обучения, при которой на этапе подготовки доминирует самостоятельная работа учащихся с учебной литературой и другими дидактическими средствами над серией вопросов, проблем и задач, а в процессе семинара идут активное обсуждение, дискуссии и выступления учащихся, где они под руководством преподавателя делают обобщающие выводы и заключения. Семинар предназначен для углубленного изучения дисциплины, овладения методологией научного познания, то главная цель семинарских занятий – обеспечить студентам возможность овладеть навыками и умениями использования теоретического знания применительно к особенностям изучаемой отрасли.

Методические рекомендации по подготовке к эссе

Одним из видов самостоятельной работы студентов является написание творческой работы по заданной либо согласованной с преподавателем теме. Творческая работа (эссе) представляет собой оригинальное произведение объемом 500-700 слов, посвященное какой-либо значимой классической либо современной проблеме в определенной теоретической и практической области. Творческая работа не является рефератом и не должна носить описательный характер, большое место в ней должно быть уделено аргументированному представлению своей точки зрения студентами, критической оценке рассматриваемого материала и проблематики, что должно способствовать раскрытию творческих и аналитических способностей. Цели написания эссе – научиться логически верно и аргументировано строить устную и письменную речь; работать над углублением и систематизацией своих философских знаний; овладеть способностью использовать основы знаний для формирования мировоззренческой позиции. Приступая к написанию эссе, изложите в одном предложении, что именно вы будете утверждать и доказывать (свой тезис). Эссе должно содержать ссылки на источники. Оригинальность текста должна быть от 80% по программе антиплагиата.

Методические рекомендации по подготовке к докладу

Для подготовки доклада необходимо выбрать актуальную тему. Желательно, чтобы тема была интересна докладчику и вызывала желание качественно подготовить материалы. Подготовка доклада предполагает: определение цели доклада; подбор необходимого материала, определяющего содержание доклада; составление плана доклада, распределение собранного материала в необходимой логической последовательности.
Композиция доклада имеет вступление, основную часть и заключение.
Вступление должно содержать: название доклада; сообщение основной идеи; современную оценку предмета изложения; краткое перечисление рассматриваемых вопросов; интересную для слушателей форму изложения. Основная часть, в которой необходимо раскрыть суть темы, обычно строится по принципу отчёта. Задача основной части: представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой.
Заключение – чёткое обобщение и краткие выводы по излагаемой теме.

Методические рекомендации по подготовке к собеседованию

Собеседование – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.
Цель собеседования: проверка усвоения знаний; умений применять знания; сформированности профессионально значимых личностных качеств.
Подготовка к собеседованию предполагает повторение пройденного материала и приобретение навыка свободного владения терминологией и фактическими данными по определенному разделу дисциплины.

Методические рекомендации по подготовке к тестированию

Тестирование – это не только форма контроля, но и метод углубления, закрепления знаний обучающихся, так как в ходе собеседования преподаватель разъясняет сложные вопросы, возникающие у обучающегося в процессе изучения учебного материала. Однако тестирование не консультация и не экзамен. Его задача добиться глубокого изучения отобранного материала, пробудить у обучающегося стремление к чтению дополнительной экономической литературы. Зачет завершает изучение определенного раздела учебного курса и должен показать умение обучающегося использовать полученные знания в ходе подготовки и сдачи тестирования при ответах на экзаменационные вопросы. Тестирование может проводиться в устной или письменной форме. Подготовка к тестированию начинается с установочной консультации преподавателя, на которой он разъясняет развернутую тематику проблемы, рекомендует литературу для изучения и объясняет процедуру проведения тестирования. Как правило, на самостоятельную подготовку к тестированию обучающемуся отводится 2-3 недели. Подготовка включает в себя изучение рекомендованной литературы и (по указанию преподавателя) конспектирование важнейших источников. Тестирование проводится в форме индивидуальной беседы преподавателя с каждым обучающимся или беседы в небольших группах (3-5 человек). Обычно преподаватель задает несколько кратких конкретных вопросов, позволяющих выяснить степень добросовестности работы с литературой, контролирует конспект. Далее более подробно обсуждается какая-либо сторона проблемы, что позволяет оценить уровень понимания. Проведение тестирования позволяет обучающемуся приобрести опыт работы над первоисточниками, что в дальнейшем поможет с меньшими затратами времени работать над литературой при подготовке к промежуточной аттестации.

Методические рекомендации по подготовке к экзамену

Изучение многих общепрофессиональных и специальных дисциплин завершается экзаменом. Подготовка к экзамену способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к экзамену, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На экзамене студент демонстрирует то, что он приобрел в процессе обучения по конкретной учебной дисциплине. Экзаменационная сессия – это серия экзаменов, установленных учебным планом. Между экзаменами интервал 2-4 дня, в течение студент систематизирует уже имеющиеся знания. На консультации перед экзаменом студенты должны быть ознакомлены с основными требованиями и получить ответы на возникающие в процессе подготовки вопросы. Необходимо ориентировать студентов на систематическую подготовку к занятиям в течение семестра, что позволит использовать время экзаменационной сессии для

систематизации знаний.

Методические рекомендации по подготовке к зачету

В ходе подготовки к зачету студент, в первую очередь, должен систематизировать знания, полученные в ходе изучения дисциплины. К зачету необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. В самом начале учебного курса познакомьтесь со следующей учебно-методической документацией:
- программой дисциплины;
- перечнем знаний и умений, которыми студент должен владеть;
- тематическими планами лекций, семинарских занятий;
- учебниками, учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами;
- перечнем вопросов к зачету.

После этого у обучающихся должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине. Систематическое выполнение учебной работы на лекциях и лабораторных занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи зачета.

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

7.1. Рекомендуемая литература	
7.1.1. Основная литература	
Л.1.1	Психология: Личность. Деятельность. Общение: хрестоматия [Электронный ресурс]:. - Барнаул: АлтГИК, 2020. - 151 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/172648
Л.1.2	Менегетти А. Психология лидера [Электронный ресурс]:практическое пособие. - Москва: НФ «Антонио Менегетти», 2021. - 351 с. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472751
Л.1.3	Позина М. Б. Психология в предпринимательской деятельности: надпрофессиональные компетенции, или Soft skills для предпринимателей [Электронный ресурс]:учебно-методическое пособие. - Москва: Университет Синергия, 2021. - 144 с. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=602849
Л.1.4	Кибальченко И. А., Эксакусто Т. В. Психология креативности, одаренности и гениальности [Электронный ресурс]:учебник. - Ростов-на-Дону, Таганрог: Южный федеральный университет, 2021. - 239 с. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=691296
Л.1.5	Киселев В.В. Психология и этика профессиональной деятельности [Электронный ресурс]:Учебник. - Москва: КноРус, 2021. - 213 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/938645
Л.1.6	Юров И.А. Психология индивидуальности [Электронный ресурс]:Монография. - Москва: Русайнс, 2021. - 171 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/940353
Л.1.7	Абакумова И.В., Белоусова А.К., Пищик В.И., Даутов Д.Ф., Короченцева А.В., Кузьменко И.С., Николенко О.Ф., Погонцева Д.В., Сидоренков А.В., Тушнова Ю.А., Ульянова Н.Ю., Хачатурян Н.Н., Абакумова И.В., Белоусова А.К., Пищик В.И. Организационная психология. Часть 1 [Электронный ресурс]:Учебник. - Москва: Русайнс, 2021. - 180 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/942012
Л.1.8	Абакумова И.В., Белоусова А.К., Пищик В.И., Васильченко М.В., Вышквыркина М.А., Ломова Н.В., Мочалова Ю.А., Ращупкина Ю.В., Суроедова Е.А., Терехин В.А., Абакумова И.В., Белоусова А.К., Пищик В.И. Организационная психология. Часть 2 [Электронный ресурс]:Учебник. - Москва: Русайнс, 2021. - 172 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/942013
Л.1.9	Рыжов Б.Н., Донцов Д.А., Донцова М.В., Сенкевич Л.В. Психология личности [Электронный ресурс]:Учебное пособие. - Москва: Русайнс, 2021. - 357 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/939970
Л.1.10	Психология управленческого консультирования [Электронный ресурс]:практикум. - Сочи: СГУ, 2020. - 48 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/172133
Л.1.11	Самыгин С.И., Столяренко Л.Д., Бондин В.И., Васьков М.А., Кротов Д.В., Котлярова В.В., Мирошниченко А.В., Головань С.А. Психология молодежи [Электронный ресурс]:Учебник. - Москва: Русайнс, 2021. - 403 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/940541
Л.1.12	Абакумова И.В., Белоусова А.К., Суроедова Е.А., Бакаева И.А., Барсукова О.В., Гришина А.В., Даутов Д.Ф., Короченцева А.В., Ломова Н.В., Мочалова Ю.А., Николенко О.Ф., Пищик В.И., Ращупкина Ю.В., Стошич Л.В., Тушнова Ю.А., Федотова О.Д., Черных О.В., Абакумова И.В., Белоусова А.К., Суроедова Е.А. Психология одаренности [Электронный ресурс]:Учебник. - Москва: Русайнс, 2021. - 271 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/936766
Л.1.13	Фрейд З. Леонардо да Винчи: воспоминание детства [Электронный ресурс]:аудиоиздание. - Москва: Директ-Медиа, 2021. - 0 с. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=615529
Л.1.14	Мелоян А. Э., Погребная А. А., Кохан С. Т., Гунчин Б. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности учителей школ-интернатов для детей с нарушениями интеллекта [Электронный ресурс]:монография. - Чита: ЗабГУ, 2020. - 247 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/173648
Л.1.15	Малышева О. В., Зюрина О. А. Тайм-менеджмент: в обществе, на предприятии и в личной жизни [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Самара: СамГУПС, 2019. - 86 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/145831
Л.1.16	Белова Е. О. Тайм-менеджмент [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Краснодар: КубГТУ, 2019. - 319 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/151188
Л.1.17	Ананич М. И., Воронин А. Ю., Сересева О. В., Чурина Л. И. Тайм-менеджмент для руководителей [Электронный ресурс]:учебно-методическое пособие. - Новосибирск: НГТУ, 2019. - 86 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/152356

Л.1.18	Гусева А. И. Тайм-менеджмент [Электронный ресурс]:учебно-методическое пособие для студентов специальности 23.05.04 «эксплуатация железных дорог». - Москва: РУТ (МИИТ), 2019. - 36 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/175765
Л.1.19	Петренко Е. С., Шабалтина Л. В., Варламов А. В. Современные инструменты тайм-менеджмента [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Москва: Креативная экономика, 2019. - 86 с. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=599621
Л.1.20	Рябикова Н. Е., Шестакова Е. В., Прытков Р. М. Тайм-менеджмент [Электронный ресурс]:практикум. - Москва: Директ-Медиа, 2022. - 124 с. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=685832
Л.1.21	Залыгаева С.А., Шалагинова К.С. Психология общения и речевые практики: лекционный материал разработки семинарско-практических занятий и заданий для самостоятельной работы студентов [Электронный ресурс]:Учебно-методическое пособие. - Москва: Русайнс, 2021. - 129 с. – Режим доступа: https://book.ru/book/940362
Л.1.22	Молчанова О. Н. Самооценка: теоретические проблемы и эмпирические исследования [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Москва: ФЛИНТА, 2021. - 392 с. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79361
Л.1.23	Плотникова М. Ю. Психология стресса [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Чита: ЗабГУ, 2020. - 142 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/173654
Л.1.24	Психология личности и группы [Электронный ресурс]:методические указания к практическим занятиям и выполнению самостоятельной работы студентов. - Персиановский: Донской ГАУ, 2020. - 83 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/148565
Л.1.25	Дорофеева Т. Г. Профессиональное самообразование [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Пенза: ПГАУ, 2020. - 200 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/170981
Л.1.26	Володина Ю. А. Психология профессионального самоопределения подростков и юношей [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Москва, Берлин: Директ-Медиа, 2022. - 200 с. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=621519
Л.1.27	Психология третьего тысячелетия: VI Международная научно-практическая конференция [Электронный ресурс]:сборник материалов. - Дубна: Государственный университет «Дубна», 2019. - 158 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/154484
Л.1.28	Захарова Н. Л. Специальная психология [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Королёв: МГОТУ, 2019. - 38 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/149448
Л.1.29	Корнеева Я. А. Психология профориентации и профессионального самоопределения [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Архангельск: САФУ, 2019. - 158 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/161896
Л.1.30	Романова Н. Р. Психология рекламной деятельности [Электронный ресурс]:учебно-методическое пособие. - Иваново: ИГЭУ, 2019. - 124 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/154536
Л.1.31	Шамовская Т. В. Психология подростка [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Кемерово: КемГУ, 2019. - 123 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/156118
Л.1.32	Портнягина А. М. Психология стресса [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Красноярск: СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2019. - 98 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/147553
Л.1.33	Возрастная психология [Электронный ресурс]:хрестоматия для студентов педагогических направлений подготовки. - Тула: ТГПУ, 2019. - 231 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/138722
Л.1.34	Смирнова А. А. Психология кадрового менеджмента [Электронный ресурс]:учебное пособие для студентов, обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 «психология». - Сочи: СГУ, 2019. - 46 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/147843
Л.1.35	Вырупаева Т. В., Моськина И. Ю. Психология управления и лидерства в организации [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Красноярск: СФУ, 2019. - 128 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/157532
Л.1.36	Разумникова О. М. Дифференциальная психология [Электронный ресурс]:учебно-методическое пособие. - Новосибирск: НГТУ, 2019. - 160 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/152288
Л.1.37	Психология делового общения [Электронный ресурс]:. - Персиановский: Донской ГАУ, 2020. - 175 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/148562
Л.1.38	Психология делового общения [Электронный ресурс]:методические указания к практическим занятиям и выполнению самостоятельной работы студентов. - Персиановский: Донской ГАУ, 2020. - 73 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/148563
Л.1.39	Психология личности и группы: практикум [Электронный ресурс]:. - Персиановский: Донской ГАУ, 2020. - 175 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/148564
Л.1.40	Осадчук О. Л. Педагогика и психология профессионального образования. Практикум [Электронный ресурс]:. - Омск: СибАДИ, 2020. - 288 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/149546
Л.1.41	Касаткин С. Ф. Прощай, заниженная самооценка! [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Планета музыки, 2022. - 596 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/242909
7.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение в том числе отечественного производства	
7.2.1	Microsoft Windows 10
7.2.2	Kaspersky Endpoint Security
7.2.3	Microsoft Office 2013 Standard
7.2.4	Creative Cloud for Teams Multiple Platforms Multi European Languages Subscription 12 months L2 (10-49) Named EDU
7.3. Перечень профессиональных баз данных, информационных справочных систем и ресурсов сети Интернет	

7.3.1	Электронно-библиотечная система "Лань". Режим доступа: https://e.lanbook.com/
7.3.2	Электронно-библиотечная система "Университетская библиотека онлайн". Режим доступа: https://biblioclub.ru/
7.3.3	Электронно-библиотечная система "BOOK.ru". Режим доступа: https://book.ru/
7.3.4	"Электронная библиотека учебников" . Режим доступа: http://studentam.net/
7.3.5	Электронные библиотеки, словари, энциклопедии. Режим доступа: https://gigabaza.ru/
7.3.6	Российский портал открытого образования. Режим доступа: https://openedu.ru/
7.3.7	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. Режим доступа: http://school-collection.edu.ru/
7.3.8	Российская государственная библиотека. Режим доступа: https://www.rsl.ru/
7.3.9	ПЛАТФОРМА ОНЛАЙН-ОБРАЗОВАНИЯ «РАЗУМ». Режим доступа: https://razoom.mgutm.ru/

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1	Адрес: 109004, г. Москва, ул. Земляной Вал, д.73: аудитория 1-201 - Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа; занятий семинарского типа; для курсового проектирования (выполнения курсовых работ); для проведения групповых и индивидуальных консультаций; для текущего контроля и промежуточной аттестации : Рабочие места обучающихся; Рабочее место преподавателя с ноутбуком; Проектор переносной; Экран; Трибуна
8.2	Адрес: 109004, г. Москва, ул. Земляной Вал, д.73: аудитория 1-201 - Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа; занятий семинарского типа; для курсового проектирования (выполнения курсовых работ); для проведения групповых и индивидуальных консультаций; для текущего контроля и промежуточной аттестации : Рабочие места обучающихся; Рабочее место преподавателя с ноутбуком; Проектор переносной; Экран; Трибуна
8.3	Адрес: 109004, г. Москва, ул. Земляной Вал, д.73: аудитория 1-201 - Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа; занятий семинарского типа; для курсового проектирования (выполнения курсовых работ); для проведения групповых и индивидуальных консультаций; для текущего контроля и промежуточной аттестации : Рабочие места обучающихся; Рабочее место преподавателя с ноутбуком; Проектор переносной; Экран; Трибуна

9. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями осуществляется в соответствии с «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса» Министерства образования и науки РФ от 08.04.2014г. № АК-44/05вн. В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Студенты с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных студентов, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала. Подбор и разработка учебных материалов производится с учетом индивидуальных особенностей. Предусмотрена возможность обучения по индивидуальному графику, при составлении которого возможны различные варианты проведения занятий: в академической группе и индивидуально, на дому с использованием дистанционных образовательных технологий.

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы
Руководитель ОПОП
канд. техн. наук, доц. Семичевская Н.П._____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры
Педагогики и психологии профессионального образования
Протокол от __ _____ 2024 г. № __
Зав. кафедрой Шишов С.Е._____

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры
Информационных систем и цифровых технологий
Протокол от __ _____ 2024 г. № __
Зав. кафедрой Чванова М.С. _____

==========

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы
Руководитель ОПОП
канд. техн. наук, доц. Семичевская Н.П._____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры
Педагогики и психологии профессионального образования
Протокол от __ _____ 2025 г. № __
Зав. кафедрой Шишов С.Е._____

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры
Информационных систем и цифровых технологий
Протокол от __ _____ 2025 г. № __
Зав. кафедрой Чванова М.С. _____

==========

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы
Руководитель ОПОП
канд. техн. наук, доц. Семичевская Н.П._____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры
Педагогики и психологии профессионального образования
Протокол от __ _____ 2026 г. № __
Зав. кафедрой Шишов С.Е._____

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры
Информационных систем и цифровых технологий
Протокол от __ _____ 2026 г. № __
Зав. кафедрой Чванова М.С. _____

==========

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы
Руководитель ОПОП
канд. техн. наук, доц. Семичевская Н.П._____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры
Педагогики и психологии профессионального образования
Протокол от __ _____ 2027 г. № __
Зав. кафедрой Шишов С.Е._____

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры
Информационных систем и цифровых технологий
Протокол от __ _____ 2027 г. № __
Зав. кафедрой Чванова М.С. _____