

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования «Новосибирский национальный исследовательский
государственный университет» (Новосибирский государственный университет, НГУ)

Институт медицины и психологии

СОГЛАСОВАНО

Директор ИМП

Покровский А.Г.



«29» июля 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОСНОВЫ САМОМЕНЕДЖМЕНТА

направление подготовки/специальности: 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата)

направленность (профиль): клиническая психология, организационная психология

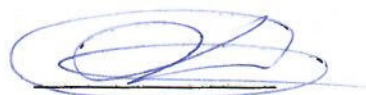
Форма обучения: очная

Разработчики:

Старший преподаватель ИМПЗ НГУ
Затримайлова О.Г.



Руководитель программы:
к.псих.н., доцент Первушина О.Н.



Новосибирск, 2017

Содержание

<u>1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы</u>	3
<u>2. Место дисциплины в структуре образовательной программы</u>	3
<u>3. Трудоемкость дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающегося с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающегося</u>	4
<u>4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий</u>	4
<u>5. Перечень учебной литературы</u>	5
<u>6. Перечень учебно-методических материалов по самостоятельной работе обучающихся</u> ..	7
<u>7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины</u>	7
<u>8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине</u>	8
<u>9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине</u>	8
<u>10. Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине</u>	9

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

Результаты освоения образовательной программы (компетенции)	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
	знать	уметь	владеть
ОК-7 способность к самоорганизации и самообразованию	основные теоретические подходы к проблеме саморегуляции, самоорганизации, самоуправления	структурировать и анализировать информацию, определяющую основные подходы, техники и методы самоорганизации.	- навыками самодиагностики и самоанализа; - методами самоуправления, саморегуляции, самоорганизации
ПК-1 способность к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности	стандартные программы, направленные на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности	анализировать, сравнивать и подбирать стандартные программы, направленные на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности, в соответствии с индивидуальными или групповыми потребностями	основными навыками и методами реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплины (практики), изучение которых необходимо для освоения дисциплины Основы менеджмента:

так как курс предназначен для первокурсников с первых дней обучения в университете, для освоения дисциплины представляются полезными знания по школьным курсам «Обществоведение» и «Биология».

Дисциплины (практики), для изучения которых необходимо освоение дисциплины Основы менеджмента:

в связи с тем, что основной целью курса является изучение методов эффективной самоорганизации на базе современных теоретических представлений о саморегуляции и самоуправлении, освоение дисциплины необходимо для реализации учебной деятельности в целом, как в теоретическом, так и в практическом аспекте.

3. Трудоемкость дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающегося с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающегося

Трудоемкость дисциплины – 3 з.е. (108 ч)

Форма промежуточной аттестации: 1 семестр – зачет

№	Вид деятельности	Семес тр 1
1	Лекции, ч	16
2	Практические занятия, ч	16
3	Лабораторные занятия, ч	-
4	Занятия в контактной форме, ч из них	34
5	из них аудиторных занятий, ч	32
6	в электронной форме, ч	-
7	консультаций, час.	-
8	промежуточная аттестация, ч	2
9	Самостоятельная работа во время занятий, час.	74
10	Всего, ч	108

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

1 семестр

Лекции (16 ч)

Наименование темы и их содержание	Объем, час
1. Понятие самоменеджмента. Предмет изучения.	2
2. Самоанализ и самопознание.	2
3. Постановка целей – один из главных этапов самоменеджмента.	2
4. Планирование и реализация.	2
5. Прокрастинация	2
6. Управление временем	2
7. Стресс, стрессоустойчивость, управление стрессом	2
8. Коммуникации. Коммуникативная компетентность. Понятия власти и	2

влияния.	
----------	--

Практические занятия (16 ч)

Содержание практического занятия	Объем, час
1. Групповая дискуссия о подходах к проблеме саморегуляции и самоуправления	2
2. Практикум по освоению методов самооценки и самоанализа	2
3. Семинар «Постановка и реализация целей»	2
4. Презентация доклада «Прокрастинация и методы работы с проблемой»	2
5. Практикум «Методы и технологии тайм-менеджмента. Индивидуальный подход»	4
6. Презентация доклада «Стресс и стрессоустойчивость. Копинг-стратегии»	2
7. Мини-тренинг «Коммуникации и лидерство»	2

Самостоятельная работа студентов (74 ч)

Перечень занятий на СРС	Объем, час
Подготовка к практическим занятиям.	20
Подготовка к контрольной работе	8
Изучение теоретического материала, не освещаемого на лекциях	18
Подготовка презентации доклада	10
Подготовка реферата	10
Подготовка к зачету	8

5. Перечень учебной литературы

5.1 Основная литература

1. Петренко, Е.С. Современные инструменты тайм-менеджмента=Modern time-management tools: учебное пособие: [16+] / Е.С. Петренко, Л.В. Шабалтина, А.В. Варламов. – Москва: Креативная экономика, 2019. – 86 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=599621> – Библиогр.: с. 82 - 83. – ISBN 978-5-91292-294-7. – DOI 10.18334/9785912922947. – Текст: электронный
2. Самоменеджмент: учебное пособие / под ред. В.Н. Парахиной. – Москва: Директ-Медиа, 2014. – 498 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233957> – ISBN 978-5-4458-5146-2. – DOI 10.23681/233957. – Текст: электронный

3. Самоменеджмент: учебное пособие / С.В. Позднякова, Н.Ю. Донец, П.В. Поздняков, В.А. Морозов; Министерство сельского хозяйства Российской Федерации, Кафедра менеджмента в АПК. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный аграрный университет (СПбГАУ), 2015. – 55 с.: табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364361> – Библиогр. в кн. – Текст: электронный
4. Тайм-менеджмент. Полный курс: учебное пособие: [16+] / Г.А. Архангельский, М.А. Лукашенко, Т.В. Телегина, С.В. Бехтерев; под ред. Г.А. Архангельского. – Москва: Альпина Паблицер, 2016. – 311 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=269985> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9614-1881-1. – Текст: электронный
5. Урмина, И. А. Самоменеджмент: учебник для академического бакалавриата / И. А. Урмина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 263 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-9813-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/index.php/bcode/414853>

5.2 Дополнительная литература

6. Зинченко, Е.В. Психологические аспекты стресса: учебное пособие / Е.В. Зинченко; Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. – Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2017. – 91 с.: схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335> – Библиогр.: с. 82-89. – ISBN 978-5-9275-2316-0. – Текст: электронный
7. Основы самоменеджмента: учебное пособие / Д.В. Запорожец [и др.]. — Ставрополь: Ставропольский государственный аграрный университет, 2018. — 120 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/92993.html>
8. Парахина В.Н. Самоменеджмент: учебное пособие / Парахина В.Н., Перов В.И., Бондаренко Ю.Р. — Москва: Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, 2012. — 368 с. — ISBN 978-5-211-06254-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/13157.html>
9. Первушина, Ольга Николаевна (психолог). Власть. Лидерство. Руководство: учебное пособие / О.Н. Первушина; Новосиб. гос. ун-т, Фак. психологии, Каф. психологии личности. — Новосибирск: Новосибирский государственный университет, 2012. — 205 с.: ил.; 21 см. — Библиогр. в конце глав. — Библиогр.: с. 203-205 (50 назв.). — ISBN 978-5-4437-0063-2, 300 экз. — <https://e-lib.nsu.ru/dsweb/Get/Resource-1200/page001.pdf?q=%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F?collectionHandle=Site>

10. Реунова М.А. Тайм-менеджмент студента университета: учебное пособие / Реунова М.А. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 103 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/30084.html>

6. Перечень учебно-методических материалов по самостоятельной работе обучающихся

11. Затримайлова О.Г. Электронный лекционный курс «Основы самоменеджмента» / Электронный ресурс. Режим доступа: URL: <https://fp.nsu.ru/tutorials/self-management/index.html>

7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Освоение дисциплины используются следующие ресурсы:

- электронная информационно-образовательная среда НГУ (ЭИОС);
- образовательные интернет-порталы;
- информационно-телекоммуникационная сеть Интернет.

Взаимодействие обучающегося с преподавателем (синхронное и (или) асинхронное) осуществляется через личный кабинет студента в ЭИОС, электронную почту, социальные сети.

7.1 Современные профессиональные базы данных:

1. Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки (ЭБД РГБ)
2. Полнотекстовые электронные ресурсы Freedom Collection издательства Elsevier (Нидерланды) (ArtsandHumanities)
3. Электронные ресурсы Web of Science Core Collection (Thomson Reuters Scientific LLC.), Journal Citation Reports + ESI
4. Электронные БД JSTOR (США). 6 предметных коллекций: Arts & Sciences III, V, VI, VII, VIII, Language & Literature
5. БД Scopus (Elsevier)
6. Лицензионные материалы на сайте eLibrary.ru
7. Организационная психология (электронный журнал)// <http://orgpsyjournal.hse.ru/>
8. Реферативный психологический журнал: <http://solitonpress.ru/>
9. Журнал «Психологические исследования»: <http://psystudy.ru/>

7.2. Информационные справочные системы

Не используются

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

8.1 Перечень программного обеспечения

Windows

Microsoft Office

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для реализации дисциплины Основы самоменеджмента используются специальные помещения:

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации;
2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся;

Учебные аудитории укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

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

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине для обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется согласно «Порядку организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в Новосибирском государственном университете».

10. Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине

Перечень результатов обучения по дисциплине Основы самоменеджмента и индикаторов их достижения представлен в виде знаний, умений и владений в разделе 1.

10.1 Порядок проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине

Текущий контроль успеваемости:

В качестве текущего контроля запланированы выступления (доклады) студентов, контрольная работа. Работы должны быть выполнены и сданы до конца семестра.

Промежуточная аттестация:

Проводится в форме устного зачета. Для получения оценки обучающийся должен дать развернутый ответ на один вопрос. В результате прохождения аттестации студент получает оценку «зачтено» или «не зачтено». Оценка «зачтено» означает успешное прохождение промежуточной аттестации.

Код компетенции	Результат обучения по дисциплине	Оценочное средство
ОК-7	Знание основных теоретических подходов к проблеме саморегуляции, самоорганизации, самоуправления	Доклады и выступления Письменная контрольная работа Зачет
	Умение структурировать и анализировать информацию, определяющую основные подходы, техники и методы самоорганизации.	Зачет
	Владение навыками самодиагностики и самоанализа; методами самоуправления, саморегуляции, самоорганизации	Доклады и выступления Зачет
ПК-1	Знание стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности	Зачет
	Умение анализировать, сравнивать и подбирать стандартные программы, направленные на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности, в соответствии с индивидуальными или групповыми потребностями	Контрольная работа Зачет
	Владение основными навыками и методами реализации стандартных программ, направленные на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности	Зачет

Критерии оценивания результатов обучения	Шкала оценивания
<p>Доклады и выступления</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение теоретическими знаниями по теме; - знание основных работ отечественных и зарубежных авторов; - владение понятийным аппаратом; - полнота раскрытия проблемы; - понимание взаимосвязей с другими проблемами, способность выявлять и анализировать причинно-следственные связи; - умение обосновать свою точку зрения и исчерпывающе ответить на вопросы - осмысленность, логичность и аргументированность изложения материала. <p>Письменная контрольная (тестовая) работа :</p> <ul style="list-style-type: none"> - количество правильных ответов – более 40% <p>Зачет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уверенное владение теоретическим материалом; - наличие полного представления о методах саморегуляции, самоуправления, самоорганизации, тайм-менеджмента; - способность оперировать понятиями, формулировать собственные, самостоятельные, обоснованные, аргументированные суждения, отвечать на дополнительные вопросы. - допускаются незначительные ошибки при ответе на дополнительные вопросы. 	<p><i>Зачтено</i></p>
<p>Доклады и выступления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - фрагментарность раскрытия темы; - непонимание причинно-следственных связей; - компилятивное, неосмысленное, нелогичное изложение материала; - неадекватное использование литературных источников; - неподготовленность докладов и выступлений на основе предварительного изучения литературы по темам, неучастие в коллективных обсуждениях в ходе практического (семинарского) занятия. <p>Письменная контрольная (тестовая) работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - присутствие многочисленных ошибок (более 60% ответов содержат ошибки). <p>Зачет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - низкая степень владения теоретическим материалом; - наличие грубых ошибок; - отсутствие представления о методах самоорганизации; - наличие затруднений в формулировке собственных суждений, ответов на дополнительные вопросы 	<p><i>Не зачтено</i></p>

Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения

Перечень вопросов к зачету:

1. Дайте определение понятия "самоменеджмент". Раскройте содержание основных этапов самоменеджмента. ОК-7
2. Сравните самопознание и самоанализ. Назовите основные навыки самоанализа. ОК-7
3. Раскройте сущность понятия "защитные механизмы психики". Приведите примеры защитных механизмов. ОК-7
4. Выделите основные характеристики когнитивных искажений. Приведите примеры. ОК-7
5. Назовите известные вам техники релаксации. Перечислите признаки грамотно проведенной релаксации. ПК-1
6. Назовите и охарактеризуйте основные методы постановки цели. ОК-7
7. Выделите характеристики правильно сформулированной цели. ОК-7
8. Определите понятие самомотивации, перечислите главные подходы к реализации самомотивации в работе со сложными задачами. ОК-7
9. Раскройте понятие тайм-менеджмента. Назовите функции тайм-менеджмента. ОК-7
10. Назовите основные навыки управления временем. Раскройте сущность индивидуального подхода к процессу управления временем. ОК-7
11. Определите понятие "стресс", назовите признаки стресса, раскройте механизм развития стресса. ПК-1
12. Изложите основные принципы работы со стрессом, назовите способы преодоления и профилактики стресса. ПК-1
13. Сформулируйте определение понятия "депрессия", назовите основные признаки депрессии, объясните, что такое «депрессивная триада». ПК-1
14. Определите понятие "коммуникативная компетентность", перечислите известные вам коммуникативные техники. ПК-1
15. Продемонстрируйте знание функций и основных видов невербальной коммуникации. ПК-1
16. Сформулируйте базовые особенности ассертивного поведения. Назовите техники ассертивного поведения. ПК-1
17. Сравните различные подходы к исследованию лидерства, лидерских качеств, харизмы. ОК-7

Темы рефератов (примерный список)

1. Индивидуальный стиль работы и организация труда.
2. Позитивное мышление: за и против.
3. Праксиология как наука об эффективной деятельности человека.
4. Самомотивация: особенности и методы.
5. Работоспособность: повышаем или ограничиваем?
6. А. Лакейн о процессе определения жизненных целей.
7. Карьерный самоменеджмент: этапы построения карьеры.
8. Самопрезентация. Методы самопрезентации.
9. Ораторское искусство. Основные приемы.
10. Рациональное чтение.
11. Способы релаксации.
12. Тревожность, методы совладания.

Вариант контрольной работы

1. Для выявления какого защитного механизма психики предназначены следующие вопросы методики «Индекс жизненного стиля»:
 - a. Я очень легкий человек, со мной легко ужиться.
 - b. В мечтах я всегда в центре внимания
 - c. Я много болею
 - d. Я редко помню свои сны
 - e. Меня раздражает то, что людям нельзя доверять
 - f. Когда я собираюсь в поездку, я планирую каждую деталь заранее
 - g. Люди мне никогда не надоедают
 - h. В споре я обычно более логичен, чем другой человек
 - i. Беспорядочность отвратительна

Оценочные материалы по промежуточной аттестации (приложение), предназначенные для проверки соответствия уровня подготовки по дисциплине требованиям ФГОС, хранятся на кафедре-разработчике РПД в печатном и электронном виде.

**Лист актуализации рабочей программы дисциплины
«Основы самоменеджмента»**

№	Характеристика внесенных изменений (с указанием пунктов документа)	Дата и № протокола Ученого совета ИМПЗ НГУ	Подпись ответственного
1.	Обновлен список литературы П. 5.1; 5.2	Протокол Уч Совета №15 от 08.05.2020	