

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Хоружий Людмила Ивановна

Должность: Директор Института экономики и управления АПК

Дата подписания: 27.11.2025 13:45:01

Уникальный идентификатор документа:

1e90b132d9b044c087485160b015dddf2cb1e6a9



**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ –**  
**МСХА имени К.А. ТИМИРЯЗЕВА»**  
**(ФГБОУ ВО РГАУ – МСХА имени К.А. Тимирязева)**

**Институт экономики и управления АПК**  
**Кафедра педагогики и психологии профессионального образования**

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Директор Института экономики  
и управления АПК**

**Д.И. Хоружий**  
«27» ноября 2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.О.03.01 Психологические основы самоменеджмента**

**для подготовки бакалавров**

**ФГОС ВО**

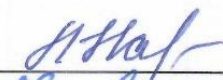
**Направление: 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)**  
**Направленности (профили): Экономика и управление**  
**Информационные системы и технологии**

**Курс 3**  
**Семестр 5**

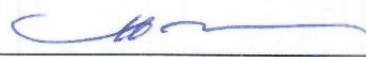
**Форма обучения – очная**  
**Год начала подготовки – 2025**

**Москва, 2025**

Разработчик: Назарова Л.И., к.п.н., доцент

  
«26» августа 2025 г.

Рецензент: Алипичев А.Ю., к.п.н., доцент

  
«24» августа 2025 г.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО, профессионального стандарта и учебного плана по направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям) 2025 года начала подготовки.

Программа обсуждена на заседании кафедры педагогики и психологии профессионального образования

Протокол № 1 от «28» августа 2025 г.

Зав. кафедрой Кубрушко П.Ф., д.п.н., профессор

  
«28» августа 2025 г.

#### Согласовано:

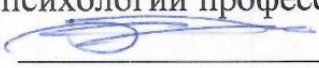
Председатель учебно-методической комиссии

Института экономики и управления АПК

Гупалова Т.Н., к.э.н., доцент

Протокол № 1 от «28» августа 2025 г.

Заведующий выпускающей кафедрой педагогики и психологии профессионального образования Кубрушко П.Ф., д.п.н., профессор

  
«28» августа 2025г.

Заведующий отделом комплектования ЦНБ

Зам. директора ЦНБ

 Еремова Л.В.  
(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                                                     |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>АННОТАЦИЯ.....</b>                                                                                                                               | <b>4</b>  |
| <b>1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>                                                                                                             | <b>5</b>  |
| <b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ .....</b>                                                                                                 | <b>5</b>  |
| <b>3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....</b> | <b>5</b>  |
| <b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>                                                                                                   | <b>8</b>  |
| 4.1. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТРУДОЁМКОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВИДАМ РАБОТ ПО СЕМЕСТРАМ .....                                                                        | 8         |
| 4.2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....                                                                                                                    | 8         |
| 4.3. ЛЕКЦИИ/ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ .....                                                                                                             | 10        |
| <b>5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ .....</b>                                                                                                          | <b>12</b> |
| <b>6. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>                                              | <b>13</b> |
| 6.1. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....                | 13        |
| 6.2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ .....                                                         | 21        |
| <b>7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>                                                                          | <b>22</b> |
| 7.1. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА.....                                                                                                                       | 22        |
| 7.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА .....                                                                                                                | 22        |
| 7.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ, РЕКОМЕНДАЦИИ И ДРУГИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЯМ .....                                                                        | 22        |
| <b>8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....</b>                   | <b>22</b> |
| <b>9. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ.....</b>                                                                 | <b>22</b> |
| <b>10. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....</b>                        | <b>23</b> |
| <b>11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>                                                                          | <b>23</b> |
| <b>12. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....</b>                                                      | <b>24</b> |

## АННОТАЦИЯ

**рабочей программы учебной модульной дисциплины**  
**Б1.О.03.01 «Психологические основы самоменеджмента» для подготовки**  
**бакалавра по направлению 44.03.04 Профессиональное обучение**  
**(по отраслям), направленностям (профилям) «Экономика и управление»,**  
**«Информационные системы и технологии»**

**Цель освоения дисциплины:** освоение обучающимися теоретических знаний и методических подходов в области планирования личного и профессионального развития в условиях цифровой трансформации образования, организации личного труда, постановки цели и выбора путей ее достижения, умения критически оценивать личные достоинства и недостатки.

**Место дисциплины в учебном плане:** дисциплина включена в базовую часть учебного плана по направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям), направленностям (профилям) «Экономика и управление», «Информационные системы и технологии».

**Требования к результатам освоения дисциплины:** в результате освоения дисциплины формируется компетенция (индикаторы) УК-6 (УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3).

**Краткое содержание дисциплины:**

В первом разделе *«Личность как взаимодействие систем»* рассматриваются закономерности развития личности как становления навыков самоуправления. Освещаются представления о структурных элементах личности в различных направлениях психологии. Формируются умения психологической диагностики и самодиагностики.

В разделе *«Психические состояния, их формирование и регуляция»* раскрывается понятие «состояние», приводится классификация состояний, факторов их формирования, особенностей влияния на деятельность. Особое внимание уделяется проблеме возникновения и преодоления состояний стресса. Описываются методы диагностики состояний работающего человека.

Содержание раздела *«Теория тайм-менеджмента»* направлено на ознакомление с приемами управления личным временем, формирование умений целеполагания и планирования, технологии достижения результатов.

В разделе *«Процессы установления и развития контактов между людьми»* рассматриваются коммуникации как неотъемлемая сторона профессиональной деятельности субъекта. Освещаются типы коммуникативного поведения, правила эффективного взаимодействия. Приводятся теоретические взгляды на феномен лидерства, природу власти и влияния.

**Общая трудоемкость дисциплины:** 108 час. (3 зач. ед.).

**Промежуточный контроль:** зачет.

### **1. Цель освоения дисциплины**

Освоение обучающимися теоретических знаний и методических подходов в области планирования личного и профессионального развития в условиях цифровой трансформации образования, организации личного труда, постановки цели и выбора путей ее достижения, умения критически оценивать личные достоинства и недостатки.

### **2. Место дисциплины в учебном процессе**

Дисциплина Б1.О.03.01 Психологические основы самоменеджмента включена в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)», в модуль «Самоорганизация и саморазвитие». Дисциплина «Психологические основы самоменеджмента» реализуется в соответствии с требованиями ФГОС, ОПОП ВО и Учебного плана по направлению 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям), направленностям (профилям) «Экономика и управление», «Информационные системы и технологии».

Предшествующими курсами, на которых непосредственно базируется дисциплина «Психологические основы самоменеджмента», являются «Введение в профессионально-педагогическую деятельность», «Психология профессионального образования», «Общая и социальная психология», «Профессионально-педагогические коммуникации».

Дисциплина «Психологические основы самоменеджмента» является основополагающей для прохождения преддипломной практики, подготовки к сдаче и сдачи государственного экзамена, выполнения и защиты выпускной квалификационной работы.

Особенностью дисциплины является направленность на формирование способности к саморегуляции и самоуправлению, стимулирующее воздействие на процессы развития личности.

Рабочая программа дисциплины «Психологические основы самоменеджмента» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается индивидуально с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

### **3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Образовательные результаты освоения дисциплины обучающимся представлены в таблице 1.

Таблица 1

## Требования к результатам освоения учебной дисциплины

| № п/п | Код компетенции | Содержание компетенции (или её части)                                                                                                       | Индикаторы компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                 |         |
|-------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|       |                 |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | знать                                                                                                                                                                                                                                                                             | уметь                                                                                                                                                                                           | владеть |
| 1.    | УК-6            | Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | <p>УК-6.1<br/>Знает: закономерности становления и развития личности; механизмы, принципы и закономерности процессов самоорганизации, самообразования и саморазвития; теорию тайм-менеджмента</p> <p>УК-6.2<br/>Умеет: ставить цели и устанавливать приоритеты собственного профессионально-карьерного развития с учетом условий, средств, личностных возможностей и временной перспективы достижения; осуществлять самоанализ и рефлексию соб-</p> | когнитивные теории развития личности, структуру и типологии личности в психологии, виды психических состояний, влияние цифровых технологий на личность, теоретические основы управления временем в условиях цифровизации общества, свои индивидуально-психологические особенности | анализировать причины и последствия своего поведения, упорядочивать цели своей деятельности, составлять планы деятельности на ближнюю и дальнюю перспективу с применением цифровых инструментов |         |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | <p>ственного жизненного и профессионального пути</p> <p>УК-6.3</p> <p>Владеет: методиками саморегуляции эмоционально-психологических состояний в различных условиях деятельности, приемами самооценки уровня развития своих индивидуально-психологических особенностей; технологиями проектирования профессионально-карьерного развития; способами планирования, организации, самоконтроля и самооценки деятельности; технологиями тайм-менеджмента</p> |  |  | <p>приемами самоуправления: самодиагностики, целеполагания и планирования с применением программных продуктов Excel, Word, PowerPoint и др., принятия решений, реализации и организации, контроля, коммуникации; техниками саморегуляции состояний и приемами эффективной коммуникации в онлайн- и офлайн-форматах</p> |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 4. Структура и содержание дисциплины

### 4.1. Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по семестрам

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зач.ед. (108 часов), их распределение по видам работ по семестрам представлено в таблице 2.

Таблица 2

#### Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по семестрам

| Вид учебной работы                                                                                                                                                                                   | Трудоёмкость |              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|
|                                                                                                                                                                                                      | час. всего   | Семестр № 5  |
| <b>Общая трудоёмкость</b> дисциплины по учебному плану                                                                                                                                               | <b>108</b>   | <b>108</b>   |
| <b>1. Контактная работа:</b>                                                                                                                                                                         | <b>50,25</b> | <b>50,25</b> |
| <b>Аудиторная работа</b>                                                                                                                                                                             | <b>50,25</b> | <b>50,25</b> |
| <i>в том числе:</i>                                                                                                                                                                                  |              |              |
| <i>лекции (Л)</i>                                                                                                                                                                                    | 16           | 16           |
| <i>практические занятия (ПЗ)</i>                                                                                                                                                                     | 34           | 34           |
| <i>контактная работа на промежуточном контроле (КРА)</i>                                                                                                                                             | 0,25         | 0,25         |
| <b>2. Самостоятельная работа (СРС)</b>                                                                                                                                                               | <b>57,75</b> | <b>57,75</b> |
| <i>контрольная работа</i>                                                                                                                                                                            | 10           | 10           |
| <i>самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям и коллоквиумам.)</i> | 38,75        | 38,75        |
| <i>Подготовка к зачёту</i>                                                                                                                                                                           | 9            | 9            |
| Вид промежуточного контроля:                                                                                                                                                                         | зачёт        |              |

### 4.2. Содержание дисциплины

Таблица 3

#### Тематический план учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем дисциплин (укрупнённо)                | Всего      | Аудиторная работа |           |             | Внеаудиторная работа СР |
|-------------------------------------------------------------------|------------|-------------------|-----------|-------------|-------------------------|
|                                                                   |            | Л                 | ПЗ        | ПКР         |                         |
| Введение                                                          | 6          | 2                 | 2         |             | 2                       |
| Раздел 1. Личность как взаимодействие систем                      | 26         | 4                 | 8         |             | 14                      |
| Раздел 2. Эмоциональные и функциональные состояния и их регуляция | 22         | 4                 | 8         |             | 10                      |
| Раздел 3. Теория тайм-менеджмента                                 | 23,75      | 2                 | 4         |             | 17,75                   |
| Раздел 4. Процессы установления и развития контактов между людьми | 30         | 4                 | 12        |             | 14                      |
| <i>Контактная работа на промежуточном контроле (КРА)</i>          | 0,25       |                   |           | 0,25        |                         |
| <b>Всего за 5 семестр</b>                                         | <b>108</b> | <b>16</b>         | <b>34</b> | <b>0,25</b> | <b>57,75</b>            |
| <b>Итого по дисциплине</b>                                        | <b>108</b> | <b>16</b>         | <b>34</b> | <b>0,25</b> | <b>57,75</b>            |

**Введение.** Значение самоменеджмента в учебной и профессиональной деятельности

## **Раздел 1. Личность как взаимодействие систем**

### *Тема 1. Закономерности становления и развития личности*

Четыре когнитивные макросистемы и их функциональные характеристики. Первичные реакции – устойчивые черты личности. Навыки самоуправления – вторичные реакции: самоконтроль, саморегуляция, самоорганизация. Приемы самоуправления: самодиагностика, целеполагание, планирование, принятие решений, реализация и организация, контроль, коммуникации.

Представления о личности в различных областях научного знания. Теория развития личности Э. Эриксона. Представления о структуре личности в психоанализе. Гуманистические теории личности. Теория феноменальных полей К. Левина.

Значение самоменеджмента в учебной и профессиональной деятельности.

### *Тема 2. Структура личности в контексте когнитивного подхода.*

Подсистемы личности: интуитивное поведение, интеллект (здоровый смысл, рассудительность), концентрация на ошибках, собственное «Я» (эго). Структура личности в психоанализе. Потребности и мотивы: достижение, власть, аффилиация, саморазвитие. Функциональные особенности собственного «Я»: внутренняя уверенность, бессознательное управление, обработка обратной связи, предусмотрительность.

Структурно-уровневые теории личности в отечественной психологии. Темперамент как базовый уровень личности. Характер как система вторичных реакций. Самооценка, уровень притязаний, образ «Я» как основа ситуативной регуляции.

Диагностика мотивов. Самоменеджмент и самомотивация. Самоанализ, проблемы самопознания, защитные механизмы психики. Когнитивные искажения.

## **Раздел 2. Эмоциональные и функциональные состояния и их регуляция**

### *Тема 3. Классы психических состояний*

Эмоциональные и функциональные состояния, компоненты состояний. Интенсивности и знак состояний, как критерии классификации эмоций: радость, беспомощность, общий уровень активности, беспокойство, равнодушие, спокойствие, гнев. Факторы формирования состояний, влияние на деятельность.

Понятие «состояние», его существенные особенности. Функциональные состояния и их разновидности. Состояния сознания. Типы функциональных состояний педагога. Динамика состояний педагога. Методы диагностики состояний работающего человека.

Диагностика эмоционального состояния. Диагностика способности реализовывать намерение: контроль за действием. Удовлетворенность различными аспектами жизни. Эмоциональный профиль личности

### *Тема 4. Стресс, стрессоустойчивость, управление стрессом*

Понятие стресса, динамика. Теория Г. Селье. Дистресс, эустресс. Физиологический и психологический стресс. Признаки стресса. Причины стрессов.

Способы преодоления стресса: копинг-стратегии. Внешние и внутренние способы управления стрессом. Методы профилактики стресса. Релаксация, ауто-тренинг.

### Раздел 3. Теория тайм-менеджмента

#### Тема 5. Менеджмент времени как основа персонального управления

Управление временем. Постановка целей. Планирование и реализация. Определение и уточнение приоритетов. Организация времени. Проблема отсрочек и эскалации. Методы преодоления страха перед трудными, неподъемными делами.

Технологии достижения результатов. Метод SMART. Диаграмма Ганта. Метод ABC. Матрица Эйзенхауэра. Метод «Помодоро». Метод «Хронометраж».

### Раздел 4. Процессы установления и развития контактов между людьми

#### Тема 6. Коммуникации

Цели коммуникации. Виды коммуникаций. Принципы эмпатической коммуникации. Невербальная коммуникация. Коммуникативная компетентность. Коммуникативные техники.

#### Тема 7. Особенности межличностного взаимодействия

Типы коммуникативного поведения. Поведение: пассивное, агрессивное, ассертивное. Правила ассертивного поведения. Техники ассертивного поведения. Практические навыки высокоэффективных профессионалов.

#### Тема 8. Основы лидерологии

Феномен лидерства. Лидерство и руководство. Теории лидерства. Понятия власти и влияния. Функция лидера и менеджера в организации группового решения проблем. Привычка персонального лидерства. Принципы межличностного лидерства.

### 4.3. Лекции/ практические занятия

Таблица 4

#### Содержание лекций, практических занятий и контрольные мероприятия

| № п/п | Название раздела, темы                                                   | № и название лекций, практических занятий                                          | Формируемые компетенции | Вид контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|-------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|--------------|
| 1.    | Введение                                                                 | Практическое занятие № 1<br>Вводное занятие                                        | УК-6.1                  |                              | 2            |
| 2.    | <b>Раздел 1. Личность как взаимодействие систем</b>                      |                                                                                    |                         |                              |              |
|       | Тема 1. Закономерности становления и развития личности                   | Лекция № 1 Становление и развитие личности                                         | УК-6.1                  | —                            | 2            |
|       |                                                                          | Практическое занятие № 2<br>Приемы самоуправления с использованием онлайн-сервисов | УК-6.2<br>УК-6.3        | устный опрос                 | 2            |
|       |                                                                          | Практическое занятие № 3<br>Самодиагностика «Автопортрет»                          | УК-6.2<br>УК-6.3        | устный опрос<br>коллоквиум   | 2            |
|       | Тема 2. Структура личности в контексте когнитивного подхода              | Лекция № 2 Подсистемы личности                                                     | УК-6.1                  | —                            | 2            |
|       |                                                                          | Практическое занятие № 4<br>Диагностика мотивов с использованием онлайн-сервисов   | УК-6.2<br>УК-6.3        | устный опрос                 | 2            |
|       |                                                                          | Практическое занятие № 5<br>Защитные механизмы личности                            | УК-6.2<br>УК-6.3        | устный опрос<br>коллоквиум   | 2            |
| 3.    | <b>Раздел 2. Эмоциональные и функциональные состояния и их регуляция</b> |                                                                                    |                         |                              |              |

| № п/п | Название раздела, темы                                                   | № и название лекций, практических занятий                                                                       | Формируемые компетенции | Вид контрольного мероприятия | Кол-во часов |
|-------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|--------------|
|       | Тема 3. Классы психических состояний                                     | Лекция № 3 Функциональные состояния                                                                             | УК-6.1                  | –                            | 2            |
|       |                                                                          | Практическое занятие № 6 Эмоциональный профиль личности (тестирование с использованием онлайн-сервисов)         | УК-6.2<br>УК-6.3        | устный опрос                 | 2            |
|       |                                                                          | Практическое занятие № 7 Методы регуляции состояний                                                             | УК-6.2<br>УК-6.3        | устный опрос                 | 2            |
|       | Тема 4. Стресс, стрессоустойчивость, управление стрессом                 | Лекция № 4 Теория стресса                                                                                       | УК-6.1                  | –                            | 2            |
|       |                                                                          | Практическое занятие № 8 Оценка стрессоустойчивости с использованием онлайн-сервисов                            | УК-6.2<br>УК-6.3        | устный опрос                 | 2            |
|       |                                                                          | Практическое занятие № 9 Методы профилактики стрессов                                                           | УК-6.2<br>УК-6.3        | устный опрос<br>коллоквиум   | 2            |
| 4.    | <b>Раздел 3. Теория тайм-менеджмента</b>                                 |                                                                                                                 |                         |                              |              |
|       | Тема 5. Менеджмент времени как основа персонального управления           | Лекция № 5 Управление временем                                                                                  | УК-6.1                  | –                            | 2            |
|       |                                                                          | Практическое занятие № 10 Планирование и целеполагание с применением цифровых инструментов                      | УК-6.2<br>УК-6.3        | устный опрос                 | 2            |
|       |                                                                          | Практическое занятие № 11 Технологии достижения результатов в условиях цифровизации общества                    | УК-6.2<br>УК-6.3        | устный опрос<br>коллоквиум   | 2            |
| 5.    | <b>Раздел 4. Процессы установления и развития контактов между людьми</b> |                                                                                                                 |                         |                              |              |
|       | Тема 6. Коммуникации                                                     | Лекция № 6 Виды коммуникации                                                                                    | УК-6.1                  |                              | 2            |
|       |                                                                          | Практическое занятие № 12 Коммуникативные техники для онлайн- и офлайн-форматов                                 | УК-6.2<br>УК-6.3        | устный опрос                 | 2            |
|       |                                                                          | Практическое занятие № 13 Коммуникативная компетентность и ее роль в цифровом обществе                          | УК-6.2<br>УК-6.3        | устный опрос                 | 2            |
|       | Тема 7. Особенности межличностного взаимодействия                        | Лекция № 7 Типы коммуникативного поведения                                                                      | УК-6.1                  | устный опрос                 | 2            |
|       |                                                                          | Практическое занятие № 14 Правила ассертивного поведения                                                        | УК-6.2<br>УК-6.3        | устный опрос                 | 2            |
|       |                                                                          | Практическое занятие № 15 Практические навыки высокоэффективных профессионалов в условиях цифровизации общества | УК-6.2<br>УК-6.3        | устный опрос                 | 2/0          |
|       | Тема 8. Основы лидерологии                                               | Лекция № 8 Лидерство и руководство                                                                              | УК-6.1                  | устный опрос                 | 2            |
|       |                                                                          | Практическое занятие № 16 Персональное лидерство (тестирование с использованием онлайн-сервисов)                | УК-6.2<br>УК-6.3        | устный опрос                 | 2            |
|       |                                                                          | Практическое занятие № 17 Межличностное лидерство                                                               | УК-6.2<br>УК-6.3        | устный опрос<br>коллоквиум   | 2            |

Таблица 5

### Перечень вопросов для самостоятельного изучения дисциплины

| № п/п                                                                    | Название раздела, темы                                         | Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.                                                                       | Введение                                                       | Какая первоочередная задача стоит перед вами на текущем этапе жизни? Что Вы делаете, чтобы сделать себя более успешным? Что Вы делаете, чтобы добиться нужного Вам результата? Как Вы преодолеваете недостаток времени?                                        |
| <b>Раздел 1. Личность как взаимодействие систем</b>                      |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 2.                                                                       | Тема 1. Закономерности становления и развития личности         | Представления о личности в различных областях научного знания. Теория развития личности Э. Эриксона. Представления о структуре личности в психоанализе. Гуманистические теории личности. Теория феноменальных полей К. Левина.                                 |
| 3.                                                                       | Тема 2. Структура личности в контексте когнитивного подхода    | Структурно-уровневые теории личности в отечественной психологии. Темперамент как базовый уровень личности. Характер как система вторичных реакций. Самооценка, уровень притязаний, образ «Я» как основа ситуативной регуляции.                                 |
| <b>Раздел 2. Эмоциональные и функциональные состояния и их регуляция</b> |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 4.                                                                       | Тема 3. Классы психических состояний                           | Интенсивности и знак состояний, как критерии классификации эмоций. Существенные особенности состояний: радость, беспомощность, общий уровень активности, беспокойство, равнодушие, спокойствие, гнев. Факторы формирования состояний, влияние на деятельность. |
| 5.                                                                       | Тема 4. Стресс, стрессоустойчивость, управление стрессом       | Теория Г. Селье. Когнитивная теория стресса Ф. Лазаруса. Методы профилактики стресса. Релаксация, аутотренинг. Техники медитации. Индивидуальные приемы саморегуляции состояний в различных условиях деятельности.                                             |
| <b>Раздел 3. Теория тайм-менеджмента</b>                                 |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 6.                                                                       | Тема 5. Менеджмент времени как основа персонального управления | Технологии достижения результатов. Метод SMART. Диаграмма Ганта. Метод ABC. Матрица Эйзенхауэра. Метод «Помодоро». Метод «Хронометраж». «Утренняя лягушка». «Разрезанный слон».                                                                                |
| <b>Раздел 4. Процессы установления и развития контактов между людьми</b> |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 7.                                                                       | Тема 6. Коммуникации                                           | Общение: перцептивная, интерактивная, коммуникативная сторона общения. Коммуникативные техники. Стили коммуникации.                                                                                                                                            |
| 8.                                                                       | Тема 7. Особенности межличностного взаимодействия              | Групповые роли, оценка способности влиять на других. Особенности поведения в конфликте.                                                                                                                                                                        |
| 8                                                                        | Тема 8. Основы лидерологии                                     | Теории лидерства. Практические навыки высокоэффективных професионалов.                                                                                                                                                                                         |

## 5. Образовательные технологии

Таблица 6

### Применение активных и интерактивных образовательных технологий

| № п/п | Тема и форма занятия           |    | Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий (форм обучения) |
|-------|--------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Приемы самоуправления          | ПЗ | Психологический тренинг                                                                       |
| 2.    | Самодиагностика «Автопортрет»  | ПЗ | Психологическое тестирование и разбор результатов                                             |
| 3.    | Эмоциональный профиль личности | ПЗ | Психологическое тестирование и разбор результатов                                             |
| 4.    | Методы регуляции состояний     | ПЗ | Тренинг саморегуляции                                                                         |
| 5.    | Оценка стрессоустойчивости     | ПЗ | Психологическое тестирование и разбор результатов                                             |
| 6.    | Методы профилактики стрессов   | ПЗ | Тренинг саморегуляции                                                                         |

| №<br>п/п | Тема и форма занятия                                 |    | Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий (форм обучения) |
|----------|------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.       | Планирование и целеполагание                         | ПЗ | Разбор конкретных ситуаций                                                                    |
| 8.       | Технологии достижения результатов                    | ПЗ | Разбор конкретных ситуаций                                                                    |
| 9.       | Коммуникативные техники                              | ПЗ | Коммуникативный тренинг                                                                       |
| 10.      | Коммуникативная компетентность                       | ПЗ | Коммуникативный тренинг                                                                       |
| 11.      | Правила ассертивного поведения                       | ПЗ | Тренинг уверенности                                                                           |
| 12.      | Практические навыки высокоэффективных профессионалов | ПЗ | Разбор конкретных ситуаций                                                                    |
| 13.      | Межличностное лидерство                              | ПЗ | Ролевая игра                                                                                  |

## **6. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины**

### **6.1. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности**

Для текущего контроля успеваемости используются: устные опросы, коллоквиумы и контрольная работа. Промежуточная аттестация осуществляется посредством зачета.

Устные опросы проводятся на практических занятиях и направлены на формирование и углубление знаний по дисциплине. При проведении устного опроса на каждый вопрос предлагается ответить одному или нескольким студентам. Результаты устного опроса оцениваются дихотомически – «верно», в том случае, если студент обнаруживает знание программного материала по дисциплине, «неверно», если студент демонстрирует пробелы в знаниях основного учебного материала по дисциплине.

Коллоквиумы проводятся после изучения материалов каждого раздела, в форме обсуждения определенных вопросов с последующим написанием ответов.

Контрольная работа выполняется студентами самостоятельно и размещается на учебно-методическом портале.

### **Вопросы для устного опроса**

Практическое занятие № 2. Приемы самоуправления

1. Какие два уровня феноменов выделяются в когнитивной сфере психики?
2. На основании чего выделяются пары макросистем верхнего и нижнего уровней?
3. Какие феномены нижнего уровня связаны с функционированием левого полушария?
4. Какие феномены нижнего уровня связаны с функционированием правого полушария?
5. Какие феномены верхнего уровня связаны с функционированием левого полушария?
6. Какие феномены уровня связаны с функционированием правого полушария?

7. Какие феномены уровня связаны с функционированием правого полушария?
8. Какова структура пространства аффектов?
9. С каким типом аффектов связано интуитивное поведение?
10. Какова связь между оборонительной реакцией и характером поступающей информации?

#### Практическое занятие № 3. Самодиагностика «Автопортрет»

1. Что такое «устойчивые черты личности»?
2. Чем обусловлены черты личности?
3. Какие навыки самоуправления составляют высший психологический уровень?
4. Что такое самоконтроль?
5. Что такое саморегуляция, какие процессы в ней выделяют?
6. Что такое самоорганизация?
7. Чем саморегуляция отличается от самоконтроля?
8. В какой последовательности взаимодействуют макросистемы?
9. На каком уровне сложности располагаются потребности и мотивы?

#### Практическое занятие № 4. Диагностика мотивов

1. Что такое мотивы?
2. Какие наиболее важные группы мотивов выделяются?
3. Как проявляется мотив общения?
4. Как проявляется мотив достижения?
5. Как проявляется мотив власти?
6. Как проявляется мотив саморазвития?
7. В чем особенности имплицитной мотивации?
8. В чем особенности эксплицитной мотивации?
9. Как проявляется в поведении ориентация на действие?
10. В чем особенности ориентации на рефлексию?

#### Практическое занятие № 5. Защитные механизмы личности

1. Что такое защитные механизмы личности?
2. Какую функцию выполняют защитные механизмы?
3. Какие виды защитных механизмов выделялись в психоанализе?
4. Как проявляется действие механизмов перцептивной защиты?
5. Как проявляются перцептивные искажения?
6. Какие выделяются индивидуальные стили поведения?
7. Какие выделяются формы первичных реакций в стандартных ситуациях?
8. Что такое акцентуированность черт?
9. Как влияет стресс на стиль поведения?
10. Что такое своеволие, как устойчивая черта?

#### Практическое занятие № 6. Эмоциональный профиль личности

1. Чем психические состояния отличаются от психических свойств?
2. Из каких компонентов состоят эмоциональные состояния?

3. Чем функциональные состояния отличаются от эмоциональных?
4. Какие эмоции являются базовыми?
5. Какие виды функциональных состояний выделяются?
6. Из каких компонентов состоят функциональные состояния?
7. Что такое работоспособность и каковы этапы ее динамики?
8. Что является причиной утомления?
9. Что такое настроение?
10. Из чего складывается эмоциональный профиль личности?

#### Практическое занятие № 7. Методы регуляции состояний

1. Что такое саморегуляция как высшая психическая функция.
2. Чем отличается саморегуляция на уровне организма, социального индивида, личности.
3. Какие виды состояний возникают в педагогической деятельности?
4. Какие методы регуляции состояний выделяют?
5. Какие методы внешней регуляции состояний используют в организациях?
6. Какие методы саморегуляции состояний выделяют?
7. Какая система личности связана с активацией положительных эмоций?
8. Какие состояния сознания необходимы для регуляции эмоциональных и функциональных состояний?
9. Чем аутотренинг отличается от нервно-мышечной релаксации?
10. Какую роль играет дыхание в регуляции состояния?

#### Практическое занятие № 8. Оценка стрессоустойчивости

1. Что такое стресс?
2. Какие стадии развития состояния стресса выделяют?
3. Какими физиологическими симптомами сопровождается состояние стресса?
4. Какие факторы чаще всего вызывают стресс?
5. Что такое психологический стресс?
6. Какие выделяют типы поведенческих реакций в состоянии стресса?
7. Что такое фрустрация?
8. Какие типы реакций на фрустрацию выделяют?
9. Что такое стрессоустойчивость?
10. Из каких компонентов складывается стрессоустойчивость?

#### Практическое занятие № 9. Методы профилактики стрессов

1. Какова структура синдрома эмоционального выгорания?
2. Каковы причины формирования состояния выгорания?
3. Какие меры применяют для профилактики возникновения синдрома эмоционального выгорания педагога?
4. Что такое совладающее поведение?
5. Какие виды копинг-стратегий выделяют?
6. Что такое защитные механизмы и каковы особенности их функционирования в кризисных и конфликтных ситуациях?

7. Что такое эмоциональный интеллект?
8. Какие этапы управления эмоциями можно выделить?
9. Как влияют индивидуальные особенности личности на вероятность стрессовых расстройств?
10. Какие психосоматические расстройства связаны с длительным переживанием стресса?

#### Практическое занятие № 10. Планирование и целеполагание

1. Что такое цель?
2. Какие виды целей можно выделить?
3. Что такое целеполагание?
4. Что такое реактивное поведение?
5. Что такое проактивное поведение?
6. Как связаны ценности и цели?
7. В чем преимущества планирования?
8. Какие стадии планирования выделяются?
9. Перечислите инструменты планирования.
10. Что такое мемуарник?

#### Практическое занятие № 11. Технологии достижения результатов

1. Что такое ресурс времени?
2. Как проводится инвентаризация и анализ временных затрат?
3. Какие методы управления своим временем Вы используете?
4. Каковы основные причины дефицита ресурса времени?
5. Зачем управлять ресурсом времени?
6. Что такое ABC хронометраж?
7. В чем сущность методики фотографии рабочей недели?
8. В чем заключается анализ ежедневных помех времени?
9. Перечислите основные методы управления временем.
10. В каких ситуациях целесообразно применять метод Эйзенхауэра?

#### Практическое занятие № 12. Коммуникативные техники

1. Какие позиции в отношениях с другими людьми выделяются?
2. Какие стереотипы распространены в социальном восприятии?
3. Что такое общение?
4. Какие аспекты общения выделяют в психологии?
5. Какую роль играют процессы общения в малой группе?
6. Какие типы коммуникативного поведения выделял Бейлс?
7. Какие коммуникативные действия выделяют?
8. Что такое невербальная коммуникация?
9. Что такое профайлинг?
10. Какие параметры социального интеллекта можно диагностировать?

#### Практическое занятие № 13. Коммуникативная компетентность

1. Как формируется коммуникативная компетентность?
2. Что такое мотивация аффилиции?

3. Чем отличается деловое общение от интимно-личностного?
4. Какие приемы установления рапорта с собеседником выделяются?
5. Что такое беседа, чем отличается от интервью?
6. Какие виды коммуникации применяются в разных видах профессиональной деятельности?
7. Что происходит с информацией при ее передаче в процессе коммуникации?
8. Чем коммуникативные способности отличаются от организаторских?
9. Какие невербальные каналы передачи информации выделяются?
10. Чем отличаются условия делового и интимно-личностного общения?

#### Практическое занятие № 14. Правила ассертивного поведения

1. Охарактеризуйте правила хорошего слушания.
2. В чем особенности «Я-высказывания»?
3. Что такое ассертивность?
4. Чем поведение отличается от деятельности?
5. Какие предпосылки ассертивности выделяются?
6. Как связана ассертивность с ценностями личности?
7. Назовите способы развития ассертивности.
8. Чем ассертивность отличается от самоуверенности?
9. Как формируется самооценка?
10. От чего зависит уровень притязаний?

#### Практическое занятие № 15. Практические навыки высокоэффективных профессионалов

1. Сколько основных навыков эффективных людей выделил С. Кови?
2. Что такое эмпатия?
3. Что такое синергия?
4. Чем отличается Я-парадигма от Ты-парадигмы?
5. Что такое Мы-парадигма?
6. Что такое акме?
7. Какие навыки эффективного человека Вы можете выделить у себя?
8. Что Вы делаете для повышения эффективности своей жизни?
9. Как связано управление временем с эффективностью?
10. Какого работника можно считать высокоэффективным?

#### Практическое занятие № 16. Персональное лидерство

1. Кого называют лидером?
2. Какой человек может стать лидером?
3. Существует ли связь между особенностями общественного строя и природой лидерства?
4. Обладают ли лидеры особыми чертами личности?
5. Что такое персональное лидерство?
6. Что такое персональное управление?
7. Как влияют личностные особенности на выбор карьеры?

8. Как влияют личностные особенности на способность к самоуправлению?
9. Как связано здоровье и эффективность?
10. Какие полезные привычки повышают самоэффективность?

#### Практическое занятие № 17. Межличностное лидерство

1. Что такое организация?
2. Назовите функции управления в организации.
3. Какие функции выполняет лидер в решении организационных проблем?
4. Перечислите принципы межличностного лидерства.
5. Что такое негативная синергия?
6. Какое состояние группы формируется в результате протекания процесса лидерства?
7. Как связана синергия с креативным сотрудничеством?
8. Перечислите основные функции менеджера.
9. Назовите основные функции лидера в разных парадигмах взаимодействия.
10. Назовите отличия менеджмента от лидерства.

### Вопросы для коллоквиума по разделу 1

#### Вариант 1

1. Опишите когнитивные макросистемы и их функциональные характеристики.
2. Перечислите функциональные особенности собственного Я как структуры личности.
3. Укажите, какая макросистема у Вас более активна, и обоснуйте свое суждение.

#### Вариант 2

1. Опишите особенности проявления и формирования первичных и вторичных реакций личности.
2. Перечислите и раскройте содержание навыков самоуправления.
3. Перечислите свои устойчивые личностные особенности и особенности самоуправления.

### Вопросы для коллоквиума по разделу 2

#### Вариант 1

1. Сравните эмоциональные и функциональные состояния и их компоненты.
2. Перечислите внешние и внутренние способы управления состоянием и профилактики стрессов.
3. Опишите свои индивидуальные копинг-стратегии.

#### Вариант 2

1. Раскройте понятие «состояние», его существенные особенности. Опишите типы состояний педагога.
2. Сравните представления о физиологическом и психологическом стрессе.
3. Опишите предпочитаемые Вами методы профилактики стресса.

### **Вопросы для коллоквиума по разделу 3**

#### **Вариант 1**

1. Опишите техники самоменеджмента в «управлении временем».
2. Составьте ежедневный план на неделю вперед с применением: принципа Парето и матрицы Эйзенхауэра.

#### **Вариант 2**

1. Опишите проблемы организации времени и поглотители времени.
2. Опишите пример использования метода «Помодоро» и метода «лягушки».

### **Вопросы для коллоквиума по разделу 4**

#### **Вариант 1**

1. Опишите типы коммуникативного поведения.
2. Сравните понятия «лидерство» и «руководство».
3. Опишите приемы эффективного общения, которые Вы применяете.

#### **Вариант 2**

1. Раскройте понятие «коммуникации», перечислите виды коммуникаций, принципы эмпатической коммуникации.
2. Сравните функции лидера и менеджера в организации группового решения проблем.
3. Опишите особенности своего состояния, которое возникает в ситуациях делового и личного общения.

### **Задание к контрольной работе**

Тема контрольной работы «Интерпретация результатов исследования по 16-факторному личностному опроснику Р.Б. Кеттелла».

Задание:

- во введении рассмотреть общие сведения о методике Кеттелла – 16-факторном личностном опроснике;
- в пункте 1 представить результаты исследования по 16-факторному личностному опроснику Р.Б. Кеттелла (ответить на вопросы Формы А опросника Кеттелла в онлайн-режиме <https://psytests.org/cattell/16pfA.html>, приложить скриншот профиля, описать полученные результаты в данном пункте. При составлении своего психологического портрета особое внимание уделить тем чертам, показатели по которым отличаются от средних);
- в пункте 2 провести интерпретацию результатов исследования (первичных и вторичных факторов Р. Кеттелла, а также парных сочетаний факторов. По шкалам опросника Кеттелла описать свой идеал характера профессионала – педагога профессионального обучения. Какие Ваши качества по результатам диагностики отличаются от идеальных?);
- в заключении сформулировать основные выводы по проведенному исследованию, наметить «точки роста» для себя на ближайшую и отдаленную перспективу, предложить приемы самовоспитания нужных черт характера.

*Структура контрольной работы должна включать в себя:*

- 1) титульный лист с указанием названия вуза, института, кафедры, темы контрольной работы по дисциплине, Ф.И.О. студента, номер группы, Ф.И.О. преподавателя, город, год;
- 2) содержание;
- 3) введение;
- 4) основную часть, включающую два параграфа, согласно заданию к контрольной работе;
- 5) заключение.

*Оформление контрольной работы:* на листах формата А4, шрифт Times New Roman кегль 14, междустрочный интервал 1,0, абзацный отступ 1,25, заголовки – полужирным выделением, без подчеркиваний.

Объем работы – 8–12 страниц.

Контрольную работу студенты сдают в электронном виде на учебно-методический портал: <https://sdo.timacad.ru/course/view.php?id=478>

### **Перечень вопросов для зачета**

1. Четыре когнитивные макросистемы и их функциональные характеристики.
2. Устойчивые черты личности и навыки самоуправления.
3. Представления о личности в различных областях научного знания.
4. Потребности и мотивы: достижение, власть, аффилиация, саморазвитие.
5. Функциональные особенности собственного «Я»: внутренняя уверенность, бессознательное управление, обработка обратной связи, предусмотрительность.
6. Самоменеджмент и самомотивация.
7. Самоанализ, проблемы самопознания.
8. Защитные механизмы психики. Когнитивные искажения.
9. Эмоциональные и функциональные состояния, компоненты состояний. Факторы формирования состояний, влияние на деятельность.
10. Типы функциональных состояний педагога. Динамика состояний педагога.
11. Стресс, стрессоустойчивость, управление стрессом.
12. Способы преодоления и профилактики стрессов.
13. Менеджмент времени как основа персонального управления.
14. Технологии достижения результатов.
15. Коммуникативная компетентность. Коммуникативные техники.
16. Типы коммуникативного поведения.
17. Практические навыки высокоэффективных профессионалов.
18. Лидерство и руководство.
19. Привычка персонального лидерства.
20. Принципы межличностного лидерства.

## 6.2. Описание показателей и критериев контроля успеваемости, описание шкал оценивания

Для оценки знаний, умений, навыков и формирования компетенции по дисциплине применяется балльно-рейтинговая система контроля и оценки успеваемости студентов. Формирование рейтинга студента осуществляется в ходе текущего контроля знаний.

*Критерии оценки учебно-познавательной деятельности студентов:*

- |                                                                                                          |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Присутствие студента на лекции/практическом занятии                                                   | 0–2 б   |
| 2. Поощрительные баллы за активную работу на практическом занятии, участие в устном опросе или дискуссии | 0–3 б   |
| 3. Написание коллоквиумов по четырем разделам                                                            | 3–5 б   |
| 4. Выполнение и защита контрольной работы                                                                | 10–15 б |

Критерии выставления баллов за выполнение заданий коллоквиума:

5 баллов – задания коллоквиума выполнены в полном объеме, полностью правильно или с допущением несущественных ошибок. Количество ошибок – не более 2-х;

4 балла – задания коллоквиума выполнены в полном объеме, полностью правильно или с допущением несущественных ошибок. Количество ошибок – не более 4-х;

3 балла – задания коллоквиума выполнены в объеме не менее 0,8, с допущением несущественных ошибок (не более пяти) или одной существенной ошибки;

2 балла – задания коллоквиума выполнены не в полном объеме, с допущением существенных ошибок, либо количество несущественных ошибок более пяти. Работа возвращается студенту для исправления ошибок.

Критерии выставления баллов за выполнение контрольной работы:

15 баллов – задания контрольной работы выполнены в полном объеме, полностью правильно или с допущением несущественных ошибок;

11–14 баллов – задания контрольной работы в целом выполнены, имеются несущественные ошибки (от одной до четырех);

10 баллов – задания контрольной работы в целом выполнены, имеются несущественные ошибки (до пяти) или одна существенная.

Менее 10 баллов – контрольная работа возвращается студенту для исправления ошибок.

Итого – необходимый для получения допуска к зачету минимум составляет 72 балла.

Таблица 7

### Критерии оценки результатов обучения

| Шкала оценивания | Зачет   |
|------------------|---------|
| 72–100           | зачет   |
| 0–71             | незачет |

## **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **7.1. Основная литература**

1. Коблева, А. Л. Развитие человеческого капитала в сфере образования : учебное пособие для вузов / А. Л. Коблева. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 153 с. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567647>

2. Зеер, Э. Ф. Психология профессионального развития : учебное пособие для вузов / Э. Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 234 с. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565212>

### **7.2. Дополнительная литература**

1. Консультирование и коучинг персонала в организации : учебник и практикум для вузов / Н. В. Антонова [и др.] ; под редакцией Н. В. Антоновой, Н. Л. Ивановой. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 370 с. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560363>

2. Зеер, Э. Ф. Психология профессионального образования : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки «Профессиональное обучение (по отраслям)» / Э. Ф. Зеер. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Академия, 2013. — 416 с.

3. Лысенко, Е. Е. Психология делового общения : учеб. пособие. — Москва : РГАУ – МСХА им. К. А. Тимирязева, 2015. — 63 с.

### **7.3. Методические указания, рекомендации и другие материалы к занятиям**

Электронный образовательный ресурс по дисциплине. — Режим доступа: [sdo.timacad.ru](http://sdo.timacad.ru)

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

1. Журнал «Вопросы психологии». Режим доступа: <http://www.voppsy.ru/> (открытый доступ)

2. Научная и популярная психология. Режим доступа: <http://www.psychology-online.net> (открытый доступ)

3. Энциклопедия психодиагностики. Режим доступа: <http://psylab.info> (открытый доступ)

4. Учебно-методический портал РГАУ – МСХА имени К.А. Тимирязева. Режим доступа: <https://sdo.timacad.ru/> (требуется регистрация)

## **9. Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

1. Онлайн-сервис для создания тестов, проведения опроса Google Forms <https://www.google.ru/forms/about/>

2. Онлайн-сервис для создания тестов Easy Test Maker  
<https://easytestmaker.com/>

3. Онлайн-сервис для создания QR-кодов со ссылками, ведущими на мультимедийные источники и ресурсы <https://www.qrcode-monkey.com/#url>

4. Онлайн-сервис для создания слайдпрезентаций Pictochart  
<https://piktochart.com/>

5. Онлайн-сервис для создания тестов OnlineTestPad  
<https://onlinetestpad.com/>

6. Пакет программ Microsoft Office: MS Word, MS Excel.

#### **10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Аудиторный фонд РГАУ – МСХА имени К.А. Тимирязева: специализированные аудитории, оснащенные спецоборудованием для проведения лекционных занятий (средства мультимедиа) и для проведения практических занятий (средства мультимедиа или компьютерные классы с доступом к сети Интернет, информационным базам данных для тестирования и выполнения практических заданий).

Библиотечный фонд РГАУ – МСХА имени К.А. Тимирязева (учебная, научная, монографическая литература, психологическая периодика), включающий 9 читальных залов, оснащенных Wi-Fi, интернет-доступом, в том числе 5 компьютеризированных читальных залов.

Комнаты для самоподготовки в общежитиях.

Таблица 8

#### **Сведения об обеспеченности специализированными аудиториями, кабинетами, лабораториями**

| <b>Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы (№ учебного корпуса, № аудитории)</b> | <b>Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебная аудитория № 233, корпус № 27                                                                               | 1. Доска маркерная 1 шт.<br>2. Компьютер в сборе 15 шт.<br>3. Мультимедийный проектор |
| Учебная аудитория № 318, корпус № 27                                                                               | 1. Интерактивная доска 1 шт.<br>2. Мультимедийный проектор<br>3. Ноутбук 20 шт.       |
| Учебная аудитория № 317, корпус № 27                                                                               | 1. Доска меловая<br>2. Трибуна<br>3. Переносной проектор                              |

#### **11. Методические рекомендации студентам по освоению дисциплины**

Студенты обязаны посещать лекционные и практические занятия, своевременно выполнять практические задания.

Перед каждой лекцией рекомендуется просматривать конспект предыдущей лекции, либо слайдпрезентацию к лекции на учебно-методическом портале

(sdo.timacad.ru), а также изучить дополнительную учебную литературу, рекомендованную лектором. При затруднениях в восприятии учебного материала необходимо обратиться к преподавателю за разъяснениями на практическом занятии или в дни консультации.

Подготовка к практическому занятию включает проработку и самостоятельное изучение соответствующего теоретического материала по теме предстоящего занятия, поиск и изучение необходимой нормативной и учебно-программной документации по заданию преподавателя, выполнение практических заданий. При подготовке к практическим занятиям рекомендуется активное использование ресурсов сети интернет по изучаемой тематике. Более сложным является содержание 1 и 2 разделов, которые требуют выполнения психологических тестов и осмысления их результатов. Систематическая работа по темам дисциплины позволит понять, как происходит внутренняя жизнь личности, в соответствии с какими правилами можно улучшать свои действия, решения и мотивацию. Приобретенные знания о себе позволят понимать и природу поступков других людей.

Студенты должны быть осведомлены о том, что формой промежуточного контроля по дисциплине является зачет. Студент может быть допущен к зачету только после выполнения заданий (коллоквиумы и контрольная работа).

### **Виды и формы отработки пропущенных занятий**

Студент, пропустивший занятия, обязан отработать пропуск в свободное от занятий время: переписать конспект лекции или выполнить задания и тесты практического занятия, изучить содержание темы по учебникам и учебно-методическим пособиям, ответить на вопросы преподавателя.

## **12. Методические рекомендации преподавателям по организации обучения по дисциплине**

Специфика дисциплины «Психологические основы самоменеджмента» состоит в ориентации на идеи гуманистической психологии и педагогики, студентоцентрированный подход, интерактивные технологии, применяемые в условиях свободного выражения своего мнения каждым обучающимся. Важно стремиться к трансформации преподавательских функций в фасилитационные, организовать и оптимизировать самостоятельную работу студентов. Особенностью дисциплины является направленность на формирование способности к саморегуляции и самоуправлению, стимулирующее воздействие на процессы развития личности.

Научной основой для преподавания дисциплины является методология целостного (системного) подхода к человеку, отражающая его динамические изменения на разных этапах жизненного пути, в процессе различных форм социального взаимодействия, а также теория личностно ориентированного обучения и развития.

## РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу модульной дисциплины  
Б1.О.03.01 «Психологические основы самоменеджмента»

ОПОП ВО по направлению 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям),  
направленностям (профилям) «Экономика и управление», «Информационные системы  
и технологии» (квалификация выпускника – бакалавр)

Алипичевым Алексеем Юрьевичем, доцентом кафедры иностранных и русского языков ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К.А. Тимирязева», кандидатом педагогических наук (далее по тексту рецензент), проведено рецензирование рабочей программы дисциплины «Психологические основы самоменеджмента» ОПОП ВО по направлению 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям), направленностям (профилям) «Экономика и управление», «Информационные системы и технологии», разработанной в ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К.А. Тимирязева», на кафедре педагогики и психологии профессионального образования (работчик – Назарова Л.И., к.п.н., доцент кафедры педагогики и психологии профессионального образования РГАУ – МСХА им. К.А. Тимирязева).

Рассмотрев представленные на рецензирование материалы, рецензент пришел к следующим выводам:

1. Предъявленная рабочая программа дисциплины «Психологические основы самоменеджмента» (далее по тексту Программа) соответствует требованиям ФГОС ВО по направлению 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям). Программа содержит все основные разделы, соответствует требованиям к нормативно-методическим документам.

2. Представленная в Программе **актуальность** учебной дисциплины в рамках реализации ОПОП ВО не подлежит сомнению – дисциплина относится к базовой части учебного цикла – Б1.

3. Представленные в Программе **цели** дисциплины соответствуют требованиям ФГОС ВО направления 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям).

4. В соответствии с Программой за дисциплиной «Психологические основы самоменеджмента» закреплена компетенция (индикаторы достижения компетенции) УК-6 (УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3). Дисциплина «Психологические основы самоменеджмента» и представленная Программа способна реализовать ее в объявленных требованиях.

5. **Результаты обучения**, представленные в Программе в категориях знать, уметь, владеть, соответствуют специфике и содержанию дисциплины и демонстрируют возможность получения заявленных результатов.

6. Общая трудоёмкость дисциплины «Психологические основы самоменеджмента» составляет 3 зачётных единицы (108 часов).

7. Информация о взаимосвязи изучаемых дисциплин и вопросам исключения дублирования в содержании дисциплин соответствует действительности. Дисциплина «Психологические основы самоменеджмента» взаимосвязана с другими дисциплинами ОПОП ВО и Учебного плана по направлению 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям), возможность дублирования в содержании отсутствует.

8. Представленная Программа предполагает использование современных образовательных технологий при реализации различных видов учебной работы. Формы образовательных технологий соответствуют специфике дисциплины.

9. Программа дисциплины «Психологические основы самоменеджмента» предполагает занятия в интерактивной форме.

10. Виды, содержание и трудоёмкость самостоятельной работы студентов, представленные в Программе, соответствуют требованиям к подготовке выпускников, содержащимся во ФГОС ВО направления 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям).

11. Представленные и описанные в Программе формы *текущей* оценки знаний (опрос, обсуждение отдельных вопросов, участие в коллоквиумах, выполнение контрольной работы) соответствуют специфике дисциплины и требованиям к выпускникам.

Промежуточный контроль знаний студентов, предусмотренный Программой, осуществляется в форме зачета, что соответствует статусу дисциплины, как дисциплины базовой части учебного цикла – Б1 ФГОС ВО направления 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям).

12. Формы оценки знаний, представленные в Программе, соответствуют специфике дисциплины и требованиям к выпускникам.

13. Учебно-методическое обеспечение дисциплины представлено: основной литературой – 2 источника, дополнительной литературой – 3 наименования, периодическими изданиями – 4 источника со ссылкой на электронные ресурсы и соответствует требованиям ФГОС ВО направления 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям).

14. Материально-техническое обеспечение дисциплины соответствует специфике дисциплины «Психологические основы самоменеджмента» и обеспечивает использование современных образовательных, в том числе интерактивных методов обучения.

15. Методические рекомендации студентам и методические рекомендации преподавателям по организации обучения по дисциплине дают представление о специфике обучения по дисциплине «Психологические основы самоменеджмента».

### ОБЩИЕ ВЫВОДЫ

На основании проведенного рецензирования можно сделать заключение, что характер, структура и содержание рабочей программы дисциплины «Психологические основы самоменеджмента» ОПОП ВО по направлению 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям), направленностям (профилям) «Экономика и управление», «Информационные системы и технологии» (квалификация выпускника – бакалавр), разработанной Назаровой Л.И., к.п.н., доцентом кафедры педагогики и психологии профессионального образования РГАУ – МСХА им. К.А. Тимирязева, соответствует требованиям ФГОС ВО, современным требованиям экономики, рынка труда и позволит при её реализации успешно обеспечить формирование заявленной компетенции.

Рецензент: Алипичев А.Ю., доцент кафедры иностранных и русского языков  
ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный университет –  
МСХА имени К.А. Тимирязева», кандидат педагогических наук



«24» августа

2025 г.