

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Хоружий Надима Ивановна
Должность: Директор института экономики и управления АПК
Дата подписания: 02.03.2025 10:34:20
Уникальный программный ключ:
1e90b132d9b04dce67585160b015dddf2cb1e6a9 (ФГБОУ ВО РГАУ – МСХА имени К.А. Тимирязева)

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

Л.И. Хоружий
« 2024 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)
Направленность: Экономика и управление

Курс 3

Форма обучения – заочная
Год начала подготовки – 2024

Москва, 2024

Разработчик: Назарова Л.И., к.п.н., доцент Мария
«24» августа 2024 г.

Рецензент: Алипичев А.Ю., к.п.н., доцент Сергей
«26» августа 2024 г.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО, требованиями работодателя по направлению подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям) и учебного плана 2024 года начала подготовки.

Программа обсуждена на заседании кафедры педагогики и психологии профессионального образования протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

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

Павел Кубрушко
«29» августа 2024 г.

Согласовано:

Председатель учебно-методической комиссии
Института экономики и управления АПК
Гупалова Т.Н., к.э.н., доцент
протокол № 1 от «30» августа 2024 г.

Татьяна Гупалова

Заведующий выпускающей кафедрой педагогики и психологии профессионального образования Кубрушко П.Ф., д.п.н., профессор Павел Кубрушко
«29» августа 2024 г.

Заведующий отделом комплектования ЦНБ
(подпись) Мария Сидорова

СОДЕРЖАНИЕ

АННОТАЦИЯ.....	4
1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ	5
3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	5
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4.1. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТРУДОЁМКОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВИДАМ РАБОТ ПО СЕССИЯМ.....	8
4.2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
4.3. ЛЕКЦИИ/ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.....	10
5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	12
6. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	12
6.1. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности	12
6.2. Описание показателей и критерии контроля успеваемости, описание шкал оценивания.....	17
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	18
7.1. Основная литература	18
7.2. Дополнительная литература.....	18
7.3. Методические указания, рекомендации и другие материалы к занятиям	18
8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	18
9. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	19
10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....	20
11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	20

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), направленности «Экономика и управление»

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), направленности «Экономика и управление».

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), направленности «Экономика и управление».

Предшествующими курсами, на которых непосредственно базируется дисциплина «Психологические основы самоменеджмента», являются «Введение в профессионально-педагогическую деятельность» (1-й курс), «Возрастная физиология и психофизиология» (1-й курс), «Общая и социальная психология» (2-й курс), «Психология профессионального образования» (2-й курс), «Общая педагогика» (2-й курс).

Дисциплина «Психологические основы самоменеджмента» является основополагающей для изучения дисциплин «Профессионально-педагогические коммуникации» (5-й курс), «Менеджмент» (5-й курс), а также 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	УК-6.1 Знает: закономерности становления и развития личности; механизмы, принципы и закономерности процессов самоорганизации, самообразования и саморазвития; теорию тайм-менеджмента УК-6.2 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-	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 жизненно-го и профессиональ-ного пути</p> <p>УК-6.3</p> <p>Владеет: методиками саморегуляции эмо-ционально-психологических со-стояний в различных условиях деятельно-сти, приемами само-оценки уровня разви-тия своих индивиду-ально-психологических особенностей; техно-логиями проектиро-вания профессио-нально-карьерного развития; способами планирования, орга-низации, само-контроля и самооцен-ки деятельности; тех-нологиями тайм-менеджмента</p>			<p>приемами самоуправ-ления: самодиагности-ки, целеполагания и планирования с приме-нением программных продуктов Excel, Word, PowerPoint и др., при-нятия решений, реали-зации и организаций, контроля, коммуника-ции; техниками само-регуляции состояний и приемами эффектив-ной коммуникации в онлайн- и офлайн-форматах</p>
--	--	--	--	--	--

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по сессиям

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

Таблица 2

Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по сессиям

Вид учебной работы	Трудоёмкость		
	час. всего	В т.ч.	
		3 курс, зимняя сессия	3 курс, летняя сессия
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	108	36	72
1. Контактная работа:	12,25	2	10,25
Аудиторная работа	12,25	2	10,25
<i>в том числе:</i>			
лекции (Л)	4	2	2
практические занятия (ПЗ)	8	—	8
контактная работа на промежуточном контроле (КРА)	0,25	—	0,25
2. Самостоятельная работа (СРС)	95,75	34	61,75
контрольная работа	10	10	—
самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к практическим занятиям)	81,75	24	57,75
Подготовка к зачёту (контроль)	4	—	4
Вид промежуточного контроля:	зачёт	—	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	
Установочная лекция и самостоят. работа	36	2	-	-	34
Всего (зимняя сессия)	36	2	-	-	34
Раздел 1. Личность как взаимодействие систем	17,5	0,5	2	-	15
Раздел 2. Эмоциональные и функциональные состояния и их регуляция	17,5	0,5	2	-	15
Раздел 3. Теория тайм-менеджмента	19,25	0,5	2	-	16,75
Раздел 4. Процессы установления и развития контактов между людьми	17,5	0,5	2	-	15
Контактная работа на промежуточном контроле (КРА)	0,25	-	-	0,25	-
Всего (летняя сессия)	72	2	8	0,25	61,75
Итого по дисциплине	108	4	8	0,25	95,75

Установочная лекция. Общая характеристика курса «Психологические основы самоменеджмента» и основных понятий. Обоснование значения самоменеджмента в учебной и профессиональной деятельности. Выдача задания к контрольной работе, которую магистранты должны выполнить самостоятельно до летней сессии 3-го курса и отправить на проверку преподавателю на учебно-методический портал.

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. Эрикссона. 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 (здравый 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. Стесс, 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, аутотренинг.

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 высокоеффективных 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.	Установочная лекция	Установочная лекция	УК-6.1	–	2
2.	Раздел 1. Личность как взаимо-	Лекция № 1-1. Личность как взаимодействие систем	УК-6.1	–	0,5
		Практическое занятие № 1.	УК-6.2	устный опрос	2

№ п/п	Название раздела, темы	№ и название лекций, практических занятий	Формируемые компетенции	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
	действие си- стем	Самодиагностика «Автопорт- рет»	УК-6.3	коллоквиум	
3.	Раздел 2. Эмоцио- нальные и функцио- нальные со- стояния и их регуляция	Лекция № 1-2. Эмоциональные и функциональные состояния и их регуляция	УК-6.1	–	0,5
		Практическое занятие № 2. Эмоциональный профиль лич- ности и методы регуляции со- стояний	УК-6.2 УК-6.3	устный опрос коллоквиум	2
4.	Раздел 3. Теория тайм- менеджмента	Лекция № 1-3. Теория тайм- менеджмента	УК-6.1	–	0,5
		Практическое занятие № 3. Планирование и целеполагание	УК-6.2 УК-6.3	устный опрос коллоквиум	2
5.	Раздел 4. Процессы установле- ния и разви- тия контак- тов между людьми	Лекция № 1-4. Процессы уста- новления и развития контактов между людьми	УК-6.1	–	0,5
		Практическое занятие № 4. Коммуникативная компетент- ность. Практические навыки высокоэффективных професси- оналов	УК-6.2 УК-6.3	устный опрос коллоквиум	2

Таблица 5

Перечень вопросов для самостоятельного изучения дисциплины

№ п/п	Название разде- ла, темы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения
1.	Установочная лекция	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? УК-6.1, УК-6.2
2.	Раздел 1. Лич- ность как взаи- модействие си- стем	Представления о личности в различных областях научного знания. Теория развития личности Э. Эрикsona. Представления о структуре личности в психоанализе. Гуманистические теории личности. Теория феноменальных полей К. Левина. Структурно-уровневые теории личности в отечественной психологии. Темперамент как базовый уровень личности. Характер как система вторичных реакций. Само- оценка, уровень притязаний, образ «Я» как основа ситуативной ре- гуляции. УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3
3.	Раздел 2. Эмо- циональные и функциональ- ные состояния и их регуляция	Интенсивности и знак состояний, как критерии классификации эмо- ций. Существенные особенности состояний: радость, беспомощ- ность, общий уровень активности, беспокойство, равнодушие, спо- койствие, гнев. Факторы формирования состояний, влияние на дея- тельность. Теория Г. Селье. Когнитивная теория стресса Ф. Лазаруса. Методы профилактики стресса. Релаксация, аутотренинг. Техники медитации. Индивидуальные приемы саморегуляции состояний в различных условиях деятельности. УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3
4.	Раздел 3. Теория тайм- менеджмента	Технологии достижения результатов. Метод SMART. Диаграмма Ганта. Метод ABC. Матрица Эйзенхауэра. Метод «Помодоро». Ме- тод «Хронометраж». «Утренняя лягушка». «Разрезанный слон». УК- 6.1, УК-6.2, УК-6.3

№ п/п	Название разде- ла, темы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения
5.	Раздел 4. Про- цессы установ- ления и разви- тия контактов между людьми	Общение: перцептивная, интерактивная, коммуникативная сторона общения. Коммуникативные техники. Стили коммуникации. Групповые роли, оценка способности влиять на других. Особенности поведения в конфликте. Теории лидерства. Практические навыки высокоеффективных профессионалов.

5. Образовательные технологии

Таблица 6

Применение активных и интерактивных образовательных технологий

№ п/п	Тема и форма занятия	Наименование используемых актив- ных и интерактивных образователь- ных технологий (форм обучения)
1.	Самодиагностика «Автопортрет»	ПЗ
2.	Эмоциональный профиль личности и методы регуляции состояний	ПЗ
3.	Планирование и целеполагание	ПЗ
4.	Коммуникативная компетентность. Практические навыки высокоеффективных профессионалов	ПЗ

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: контрольная работа, устные опросы и коллоквиумы. Промежуточная аттестация осуществляется посредством зачета.

Контрольная работа выполняется студентами самостоятельно и размещается на учебно-методическом портале до начала летней сессии.

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.

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>, 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, межстрочный 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>

Вопросы для устного опроса

Практическое занятие № 1. Самодиагностика «Автопортрет»

1. Какие два уровня феноменов выделяются в когнитивной сфере психики?
2. Какова структура пространства аффектов? С каким типом аффектов связано интуитивное поведение?
3. Какова связь между оборонительной реакцией и характером поступающей информации?
4. Что такое «устойчивые черты личности»? Чем обусловлены черты личности?
5. Какие навыки самоуправления составляют высший психологический уровень?
6. Что такое самоконтроль, саморегуляция, самоорганизация?
7. Что такое мотивы? Какие наиболее важные группы мотивов выделяются?

8. Как проявляются мотивы общения, достижения, власти, саморазвития?
9. Что такое защитные механизмы личности? Какую функцию они выполняют?
10. Что такое акцентуированность черт?

Практическое занятие № 2. Эмоциональный профиль личности и методы регуляции состояний

1. Чем психические состояния отличаются от психических свойств?
2. Какие виды функциональных состояний выделяют? Чем функциональные состояния отличаются от эмоциональных?
3. Что такое работоспособность и каковы этапы ее динамики? Что является причиной утомления?
4. Из чего складывается эмоциональный профиль личности?
5. Что такое саморегуляция как высшая психическая функция?
6. Какие виды состояний возникают в педагогической деятельности? Какие методы регуляции и саморегуляции состояний выделяют?
7. Что такое стресс? Какие стадии развития стресса выделяют? Какими физиологическими симптомами он сопровождается?
8. Какие выделяют типы поведенческих реакций в состоянии стресса?
9. Что такое стрессоустойчивость? Из каких компонентов она состоит?
10. Каковы причины формирования состояния эмоционального выгорания?
Какие меры применяют для профилактики его возникновения у педагога?
11. Что такое совладающее поведение? Какие виды копинг-стратегий выделяют?
12. Что такое эмоциональный интеллект?

Практическое занятие № 3. Планирование и целеполагание

1. Что такое цель? Какие виды целей можно выделить?
2. Что такое реактивное и проактивное поведение?
3. Как связаны ценности и цели?
4. В чем преимущества планирования?
5. Какие стадии планирования выделяются?
6. Перечислите инструменты планирования.
7. Что такое ресурс времени? Как проводится инвентаризация и анализ временных затрат?
8. Какие методы управления своим временем Вы используете?
9. Каковы основные причины дефицита ресурса времени?
10. Перечислите основные методы управления временем. В каких ситуациях целесообразно применять метод Эйзенхауэра?

Практическое занятие № 4. Коммуникативная компетентность. Практические навыки высокоеффективных профессионалов

1. Какие позиции в отношениях с другими людьми выделяются?
2. Какие стереотипы распространены в социальном восприятии?
3. Какие аспекты общения выделяют в психологии? Что такое невербальная коммуникация?

4. Как формируется коммуникативная компетентность?
5. Какие приемы установления рапорта с собеседником выделяются?
6. Какие виды коммуникации применяются в разных видах профессиональной деятельности?
7. Охарактеризуйте правила хорошего слушания.
8. Что такое ассертивность? Как связана ассертивность с ценностями личности? Назовите способы развития ассертивности.
9. Как формируется самооценка? От чего зависит уровень притязаний?
10. Какие навыки эффективного человека Вы можете выделить у себя? Что Вы делаете для повышения эффективности своей жизни?
11. Кого называют лидером? Обладают ли лидеры особыми чертами личности?
12. Какие полезные привычки повышают самоэффективность?

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 организация 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 личностного общения.

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. Стесс, 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 высокоеффективных 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. Выполнение и защита контрольной работы | 10–15 б |
| 4. Написание коллоквиумов по четырем разделам | 3–5 б |

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.

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.

Итого – необходимый для получения допуска к зачету минимум составляет 32 балла.

Таблица 7

Критерии оценки результатов обучения

Шкала оценивания	Зачет
32–60	зачет
0–31	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, 2024. – 153 с. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/544004>
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, 2024. – 234 с. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/541417>
3. Консультирование и коучинг персонала в организации : учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / Н. В. Антонова [и др.] ; под редакцией Н. В. Антоновой, Н. Л. Ивановой. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 370 с. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/536058>

7.2. Дополнительная литература

1. 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. – 377 с.
2. Бороздина, Г. В. Психология и этика делового общения : учебник и практикум для вузов / Г. В. Бороздина, Н. А. Кормнова ; под общей редакцией Г. В. Бороздиной. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 392 с. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/535477>
3. Немов, Р. С. Психология. В трех книгах : учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / Р. С. Немов. – 4-е изд. – Москва : ВЛАДОС, 2000. Кн. 1 : Общие основы психологии. – 4-е изд. – 688 с.
4. Елисеев, О. П. Практикум по психологии личности : учебник для вузов / О. П. Елисеев. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2024. – 390 с. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/538770>
5. Столяренко, А. М. Психология и педагогика : учебное пособие для студентов вузов / А. М. Столяренко. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – Москва : ЮНИТИ, 2006. – 526 с.

7.3. Методические указания, рекомендации и другие материалы к занятиям

Электронный образовательный ресурс по дисциплине. – Режим доступа: 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. Журнал «Мир психологии». Режим доступа:

<https://www.mpsu.ru/product/zhurnaly/mir-psikhologii/> (открытый доступ)

3. Научная и популярная психология. Режим доступа:

<http://www.psychology-online.net> (открытый доступ)

4. Я. Психология: тесты, тренинги, словарь, статьи. Режим доступа:

<http://azps.ru/> (открытый доступ)

5. Энциклопедия психоdiagностики. Режим доступа: <http://psylab.info> (открытый доступ)

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

9. 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

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы (№ учебного корпуса, № аудитории)	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебная аудитория № 233, корпус № 27	1. Парты 10 шт. 2. Стулья мягкие 30 шт. 3. Доска маркерная 1 шт. 4. Стол 1 шт. 5. Компьютер в сборе 20 шт. 6. Мультимедиапроектор Mitsubishi Electric ES200U 1 шт.
Учебная аудитория № 318, корпус № 27	1. Стул мягкий СО-1 м/к 25 шт. 2. Стол-трансформер 20 шт. 3. Стол ДМ.002.341.03 левый 1 шт. 4. Кресло офис 8078 F-5 тк. чер. 1 шт. 5. Интерактивная доска SmartBoard 660 1 шт. 6. Мультимедийный проектор DLP 7. Ноутбук Asus K42F 3 шт. 8. Ноутбук Asus K42F A42F 9 шт.

	9. Тележка для ноутбуков 800*1800*800
Учебная аудитория № 317, корпус № 27	1. Доска меловая 2. Трибуна 3. Парты 4. Стол для преподавателя 5. Переносной проектор

10. 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 осмыслиения 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. Магистрант может быть допущен к зачету только после выполнения заданий (контрольная работа и коллоквиумы).

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.

11. 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),
направленности «Экономика и управление»
(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), направленность «Экономика и управление», разработанной в ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К.А. Тимирязева», на кафедре педагогики и психологии профессионального образования (разработчик – 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 зачётные 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 – 3 источника, дополнительной литературой – 5 наименований, периодическими изданиями – 6 источников 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), направленности «Экономика и управление» (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

 «08» августа 2024 г.