

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования "Пермский  
государственный национальный исследовательский  
университет"**

**Кафедра психологии развития**

Авторы-составители: **Печеркина Анна Викторовна  
Пузырёва Любава Олеговна**

Рабочая программа дисциплины  
**ЭФФЕКТИВНЫЙ САМОМЕНЕДЖМЕНТ**  
Код УМК 94842

Утверждено  
Протокол №11  
от «29» июня 2020 г.

Пермь, 2020

## **1. Наименование дисциплины**

Эффективный самоменеджмент

## **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина входит в обязательную часть Блока « С.1 » образовательной программы по направлениям подготовки (специальностям):

Специальность: **04.05.01** Фундаментальная и прикладная химия  
направленность Программа широкого профиля

### **3. Планируемые результаты обучения по дисциплине**

В результате освоения дисциплины **Эффективный самоменеджмент** у обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции:

**04.05.01** Фундаментальная и прикладная химия (направленность : Программа широкого профиля)

**УК.5** Способен управлять своими ресурсами, определять приоритеты собственной деятельности, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития

#### **Индикаторы**

**УК.5.1** Оценивает собственные ресурсы (временные, личностные, психологические)

**УК.5.2** Управляет собственными ресурсами (тайм-менеджмент, стресс-менеджмент, самопрезентация)

#### 4. Объем и содержание дисциплины

<b>Направления подготовки</b>	04.05.01 Фундаментальная и прикладная химия (направленность: Программа широкого профиля)
<b>форма обучения</b>	очная
<b>№№ триместров, выделенных для изучения дисциплины</b>	1
<b>Объем дисциплины (з.е.)</b>	3
<b>Объем дисциплины (ак.час.)</b>	108
<b>Контактная работа с преподавателем (ак.час.), в том числе:</b>	42
<b>Проведение лекционных занятий</b>	14
<b>Проведение практических занятий, семинаров</b>	28
<b>Самостоятельная работа (ак.час.)</b>	66
<b>Формы текущего контроля</b>	Входное тестирование (1) Защищаемое контрольное мероприятие (1) Итоговое контрольное мероприятие (1) Письменное контрольное мероприятие (1)
<b>Формы промежуточной аттестации</b>	Зачет (1 триместр)

## **5. Аннотированное описание содержания разделов и тем дисциплины**

### **Эффективный самоменеджмент в условиях нового социокультурного пространства.**

Что такое самоменеджмент. Значение самоменеджмента в учебной и профессиональной деятельности. Основные навыки самоменеджмента: самодиагностика, целеполагание, планирование, принятие решений, реализация и организация, контроль, коммуникации. Самоменеджмент и самомотивация. Принципы самоменеджмента (С. Кови, Б. Трейси). Этапы развития самоменеджмента. Цели самоменеджмента. Функции самоменеджмента. Мифы о самоменеджменте.

### **Саморазвитие и самоменеджмент на разных этапах личностного и профессионального развития**

Понятие «самоменеджмент» как ключевая компетенция выпускника вуза, как способность управлять своим развитием и саморазвитием, ее составляющие. Этапы формирования компетенции самоменеджмента, понятие компетенции и ключевых компетенций. Развитие личности студента и ее саморазвитие. Понятия «развитие» (личностное, социальное, психическое - один из самых важных способов существования человека, оно не ограничено во времени и осуществляется на всех этапах жизненного пути человека и зависит, прежде всего, от условий, в которых существует человек, и его потребности в саморазвитии) и «саморазвитие» (интегральная характеристика стремлений и способностей личности к позитивным изменениям его самости (самопознания, самосовершенствования, самоорганизации и т. п.), а с другой стороны - ориентация на самосовершенствование личностных качеств, таких как уверенность в себе, самообладание, доброта, терпимость, добросовестность, активность, разнообразие интересов, ответственность).

### **Управление личной карьерой: технологии планирования**

Планирование работы (что нужно сделать? Какие этапы выполнения задания? Сколько времени это займет? Когда начинать? Конечный результат. Мифы о многозадачности (дискуссия). Ежедневники разных форм, поиск «своего». Планирование: принципы планирования, этапы и последовательность. Технологии планирования. Риски планирования. Нереалистичный оптимизм в личностной и профессиональной деятельности. Наиболее действенные инструменты управления деловой карьерой. Типовые решения по развитию технологии управления деловой карьерой, расширению их содержания и появлению новых функций, отвечающих современным требованиям.

### **Лидерство и работа в команде**

Лидерство как социальное и психологическое явление. История изучения лидерства. Основные теории лидерства: теория черт, ситуативная теория, теория последователей, комбинированные теории. Типы и стили лидерства. Функции лидера и его ответственность.

Лидерство как внутренне состояние, поведенческая модель, социальный образ (имидж). Универсальные и вариативные психологические качества лидера. Личная эффективность. Поведение лидера.

Особенности вербальных и невербальных и невербальных проявлений лидера. Имидж лидера, репутация и престиж. Индивидуальный стиль лидерства. Индивидуальность как ценность.

Лидерство как функция группы. Влияние группы на лидера и лидера на группу. Методы и технологии управления группой. Коучинг. Медиация. Feedback. Генерация идей. Коммуникация лидера с группой, ее структура, правила.

### **Конфликты в образовательной и профессиональной среде; способы их разрешения**

Место конфликтов в образовательной и профессиональной среде. Основные уровни конфликтов.

Теоретический аспект конфликтов. Конфликт с позиций традиционных социальных и психологических теорий. Понятийно-категориальный аппарат. Основные структурные элементы конфликта.

Предпосылки и причины конфликтов в

образовательной и профессиональной среде. Методологические подходы и принципы исследования

конфликтов. Типология и особенности конфликтов. Традиционные стратегии поведения и способы разрешения конфликтов. Позиционные диалоговые модели организации взаимодействия субъектов в условиях конфликтов.

### **«Управление временем» как управление собственной эффективностью (тайм-менеджмент для студентов)**

Ценности. Иерархия ценностей. Цели. Виды целей. Постановка цели (методы: «Дерево» целей, "Альпы"). Правила формулирования целей. Контроль достижения цели. Планирование. Режим труда и отдыха (метод "Распорядок дня". Установка и выбор приоритетов (методы: принцип Парето, анализ АБВ, принцип Эйзенхауэра). Технологии планирования. Ежедневники. Дедлайны и редедлайны. Оценка результатов. Самомотивация.

Практикум по формулировке целей (SMART, по В.Г. Ромеку). Формулировка целей, приносящих удовольствие. Распределение времени: построение круговой диаграммы (типичный рабочий день, типичный выходной день).

### **Технологии работы с информацией (навыки учебной деятельности)**

Информация и коммуникация (рациональное общение, чтение / письмо). Рациональная организация труда.

### **«Soft skills» и способы их развития**

Актуальные социально-экономические тенденции. Soft Skills и Hard Skills. Роль Soft Skills в личностной и профессиональной деятельности. Soft Skills (дискуссия – обсуждение).

### **Баланс производительности: высокая эффективность и психическое здоровье**

Личная эффективность и результативность в краткосрочной и долгосрочной перспективах. Принципы формирования плана действий с учетом результативности и эффективности. Личный потенциал ресурса активности и работоспособности. Методы управления ресурсом активности и работоспособности. Понятие психического здоровья. Критерии психического здоровья. Теории и подходы к определению категорий эффективности личности и психического здоровья.

### **Управление стрессом: приемы саморегуляции психических состояний**

Стресс. Предэкзаменационный стресс. Признаки. Типичные тревоги. Страх ошибки. Саморегуляция. Саморегуляция эмоций (понятие «эмоция», базовые эмоции, физиология, переживания, экспрессия). Система эмоциональной саморегуляции, как справиться со своими чувствами. Техники mindfulness. Рисуночная методика «Я и стресс». Эмоциональная регуляция при подготовке к ЕГЭ (рефлексия). Стратегия накопления позитива. Техника благодарности. Mindfulness. Практики внимательности. Способы реагирования в ситуации стресса. Оперативное реагирование на стресс.

### **Ресурсы личностного роста: самомотивация и самоконтроль**

Роль ценностно-смысловой сферы в развитии личности. Теории ценностей (например, по М. Рокичу). Самопознание и формирование системы приоритетов. Ценностные ориентации личности. Диагностика самооценки для самопознания личности студентов (методика "Кто Я?"). Образованность. Самообразование. Творчество личности. Формы и способы получения новых знаний. Законы работы мозга. Внутренние мотивы самосовершенствования и саморазвития. Методики совершенствования внимания, памяти, мышления, речи с целью повышения личной эффективности и результативности.

## **6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Освоение дисциплины требует систематического изучения всех тем в той последовательности, в какой они указаны в рабочей программе.

Основными видами учебной работы являются аудиторные занятия. Их цель - расширить базовые знания обучающихся по осваиваемой дисциплине и систему теоретических ориентиров для последующего более глубокого освоения программного материала в ходе самостоятельной работы. Обучающемуся важно помнить, что контактная работа с преподавателем эффективно помогает ему овладеть программным материалом благодаря расстановке необходимых акцентов и удержанию внимания интонационными модуляциями голоса, а также подключением аудио-визуального механизма восприятия информации.

Самостоятельная работа преследует следующие цели:

- закрепление и совершенствование теоретических знаний, полученных на лекционных занятиях;
- формирование навыков подготовки текстовой составляющей информации учебного и научного назначения для размещения в различных информационных системах;
- совершенствование навыков поиска научных публикаций и образовательных ресурсов, размещенных в сети Интернет;
- самоконтроль освоения программного материала.

Обучающемуся необходимо помнить, что результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем во время проведения мероприятий текущего контроля и учитываются при промежуточной аттестации.

Обучающимся с ОВЗ и инвалидов предоставляется возможность выбора форм проведения мероприятий текущего контроля, альтернативных формам, предусмотренным рабочей программой дисциплины. Предусматривается возможность увеличения в пределах 1 академического часа времени, отводимого на выполнение контрольных мероприятий.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

При проведении текущего контроля применяются оценочные средства, обеспечивающие передачу информации, от обучающегося к преподавателю, с учетом психофизиологических особенностей здоровья обучающихся.

## **7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

При самостоятельной работе обучающимся следует использовать:

- конспекты лекций;
- литературу из перечня основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля);
- текст лекций на электронных носителях;
- ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимые для освоения дисциплины;
- лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение из перечня информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине;
- методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

## 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

### Основная:

1. Вершинина, В. В. От самопознания к саморегуляции (Учитесь властвовать собой) : учебно-методическое пособие / В. В. Вершинина, Л. Н. Морозова ; под редакцией В. В. Вершинина. — Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015. — 83 с. — ISBN 978-5-86045-812-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/59174.html>
2. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/bcode/451167>

### Дополнительная:

1. Стресс жизни: Понять, противостоять и управлять им. -СПб:Лейла,1994, ISBN 5-85871-023-9.-384.
2. Глик, Д. И. Эмоциональный лидер - путь к сердцам коллег / Д. И. Глик. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2010. — 99 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/891>
3. Психология саморегуляции в XXI веке/Рос. акад. образования. Психолог. ин-т.-Москва:Нестор-История,2011, ISBN 978-5-98187-842-8.-4661.-Библиогр. в конце гл.

## **9. Перечень ресурсов сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины**

<https://cyberleninka.ru> Научная электронная библиотека

<https://psyfactor.org/> Сайт о современных психотехнологиях

<http://www.koob.ru> Тексты по психологии

<https://www.apa.org> Американская психологическая ассоциация

<http://www.psychology.ru> Психологический сайт

## **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

Образовательный процесс по дисциплине **Эффективный самоменеджмент** предполагает использование следующего программного обеспечения и информационных справочных систем: Проведение занятий по дисциплине предполагает использование компьютерного и мультимедийного оборудования:

- Компьютера со следующим установленным программным обеспечением: Microsoft Power Point; прикладная обучающая программа «Практика».
- Мультимедийного проектора.

При освоении материала и выполнения заданий по дисциплине рекомендуется использование материалов, размещенных в Личных кабинетах обучающихся ЕТИС ПГНИУ ([student.psu.ru](http://student.psu.ru)).

При организации дистанционной работы и проведении занятий в режиме онлайн могут использоваться:

система видеоконференцсвязи на основе платформы BigBlueButton (<https://bigbluebutton.org/>).

система LMS Moodle (<http://e-learn.psu.ru/>), которая поддерживает возможность использования текстовых материалов и презентаций, аудио- и видеоконтент, а так же тесты, проверяемые задания, задания для совместной работы.

система тестирования Indigo (<https://indigotech.ru/>).

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

1. Для проведения лекционных занятий - аудитория, оснащенная специализированной мебелью, демонстрационным оборудованием (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, меловой (и) или маркерной доской.
2. Для проведения занятий семинарского типа (семинары, практические занятия) - аудитория, оснащенная специализированной мебелью, демонстрационным оборудованием (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, меловой (и) или маркерной доской.
3. Для проведения групповых (индивидуальных) консультаций - аудитория, оснащенная специализированной мебелью, меловой (и) или маркерной доской.
4. Для проведения мероприятий текущего контроля и промежуточной аттестации - аудитория, оснащенная специализированной мебелью, демонстрационным оборудованием (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, меловой (и) или маркерной доской.
5. Для самостоятельной работы - аудитория для самостоятельной работы, оснащенная специализированной мебелью, помещения Научной библиотеки ПГНИУ с персональными компьютерами, с доступом к локальной и глобальной сетям.

Помещения научной библиотеки ПГНИУ для обеспечения самостоятельной работы обучающихся:

1. Научно-библиографический отдел, корп.1, ауд. 142. Оборудован 3 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

2. Читальный зал гуманитарной литературы, корп. 2, ауд. 418. Оборудован 7 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

3. Читальный зал естественной литературы, корп.6, ауд. 107а. Оборудован 5 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

4. Отдел иностранной литературы, корп.2 ауд. 207. Оборудован 1 персональным компьютером с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

5. Библиотека юридического факультета, корп.9, ауд. 4. Оборудована 11 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

6. Читальный зал географического факультета, корп.8, ауд. 419. Оборудован 6 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

Все компьютеры, установленные в помещениях научной библиотеки, оснащены следующим программным обеспечением:

Операционная система ALT Linux;

Офисный пакет Libreoffice.

Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»

**Фонды оценочных средств для аттестации по дисциплине  
Эффективный самоменеджмент**

**Планируемые результаты обучения по дисциплине для формирования компетенции.  
Индикаторы и критерии их оценивания**

**УК.5**

**Способен управлять своими ресурсами, определять приоритеты собственной деятельности, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития**

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
<p><b>УК.5.2</b> Управляет собственными ресурсами (тайм-менеджмент, стресс-менеджмент, самопрезентация)</p>	<p>Знать современные теоретические подходы к проблемам тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации. Знать концепции и принципы самоанализа, целеполагания, планирования времени, расстановки приоритетов, управления стрессом, коммуникативной компетентности. Знать историю становления основных проблем тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации, целеполагания, планирования времени, расстановки приоритетов. Знать техники тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации, целеполагания, планирования времени, расстановки приоритетов. Уметь распределять приоритеты, ставить цели, эффективно планировать время. Уметь совершенствовать коммуникативные способности, лидерские качества. Уметь использовать приемы совладания со стрессом, определять собственные ресурсы, сильные и слабые стороны личности, применять методики диагностики собственных личностных</p>	<p align="center"><b>Неудовлетворител</b></p> <p>Не знает теоретические подходы к проблемам тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации, принципы самоанализа, целеполагания, планирования времени, расстановки приоритетов, управления стрессом, коммуникативной компетентности, не может назвать концепции по каждому из указанных пунктов, не знает и не может назвать техники тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации, целеполагания, планирования времени, расстановки приоритетов. Не умеет применять полученные знания и навыки в практической деятельности, а именно: не способен распределять приоритеты, ставить цели, эффективно планировать время, использовать приемы совладания со стрессом, не умеет определять собственные ресурсы, сильные и слабые стороны личности, не умеет применять методики диагностики собственных личностных свойств, не умеет применять (не может продемонстрировать) техники тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации, целеполагания, планирования времени, расстановки приоритетов. Не владеет техниками и методами самоанализа, релаксации, тайм-менеджмента, целеполагания, управления стрессом, эффективной коммуникации.</p> <p align="center"><b>Удовлетворительн</b></p> <p>Знает теоретические подходы к проблемам тайм-менеджмента, стресс-менеджмента,</p>

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
	<p>своих, применять техники тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации, целеполагания, планирования времени, расстановки приоритетов.</p> <p>Владеть техниками и методами самоанализа, релаксации, тайм-менеджмента, целеполагания, управления стрессом, эффективной коммуникации.</p>	<p><b>Удовлетворительн</b></p> <p>самопрезентации, принципы самоанализа, целеполагания, планирования времени, расстановки приоритетов, управления стрессом, коммуникативной компетентности, может назвать не менее 2 концепций по каждому из указанных пунктов, знает и может назвать не менее 2 техник тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации, целеполагания, планирования времени, расстановки приоритетов.</p> <p>Умеет применять полученные знания и навыки в практической деятельности, а именно: распределять приоритеты, ставить цели, эффективно планировать время, совершенствовать коммуникативные способности, лидерские качества, использовать приемы совладания со стрессом, умеет определять собственные ресурсы, сильные и слабые стороны личности, умеет применять методики диагностики собственных личностных свойств, но допускает ошибки, умеет применять (может продемонстрировать) не менее 2 техник тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации, целеполагания, планирования времени, расстановки приоритетов, но допускает ошибки.</p> <p>Владеет техниками и методами самоанализа, релаксации, тайм-менеджмента, целеполагания, управления стрессом, эффективной коммуникации.</p> <p><b>Хорошо</b></p> <p>Знает теоретические подходы к проблемам тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации, принципы самоанализа, целеполагания, планирования времени, расстановки приоритетов, управления стрессом, коммуникативной компетентности, может назвать и охарактеризовать не менее 2 концепций по каждому из указанных пунктов, знает и может назвать не менее 3 техник тайм-</p>

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		<p style="text-align: center;"><b>Хорошо</b></p> <p>менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации, целеполагания, планирования времени, расстановки приоритетов.</p> <p>Умеет применять полученные знания и навыки в практической деятельности, а именно: распределять приоритеты, ставить цели, эффективно планировать время, совершенствовать коммуникативные способности, лидерские качества, использовать приемы совладания со стрессом, умеет определять собственные ресурсы, сильные и слабые стороны личности, умеет применять методики диагностики собственных личностных свойств, но допускает ошибки, умеет применять (может продемонстрировать) не менее 2 техник тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации, целеполагания, планирования времени, расстановки приоритетов.</p> <p>Владеет техниками и методами самоанализа, релаксации, тайм-менеджмента, целеполагания, управления стрессом, эффективной коммуникации.</p> <p style="text-align: center;"><b>Отлично</b></p> <p>Знает современные теоретические подходы к проблемам тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации, принципы самоанализа, целеполагания, планирования времени, расстановки приоритетов, управления стрессом, коммуникативной компетентности, может назвать и охарактеризовать не менее 3 концепций по каждому из указанных пунктов, может проанализировать историю становления каждой проблемы, знает и может назвать и проанализировать не менее 3 техник тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации, целеполагания, планирования времени, расстановки приоритетов.</p> <p>Умеет применять полученные знания и навыки в практической деятельности, а</p>

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		<p style="text-align: center;"><b>Отлично</b></p> <p>именно: распределять приоритеты, ставить цели, эффективно планировать время, совершенствовать коммуникативные способности, лидерские качества, использовать приемы совладания со стрессом, умеет определять собственные ресурсы, сильные и слабые стороны личности, умеет применять методики диагностики собственных личностных свойств, умеет применять (может продемонстрировать) не менее 3 техник тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации, целеполагания, планирования времени, расстановки приоритетов.</p> <p>Владеет техниками и методами самоанализа, релаксации, тайм-менеджмента, целеполагания, управления стрессом, эффективной коммуникации.</p>
<p><b>УК.5.1</b> Оценивает собственные ресурсы (временные, личностные, психологические)</p>	<p>Знать основные ресурсы человека: физиологические ресурсы, предметно-материальные ресурсы, социальные ресурсы, психологические ресурсы (саморегуляции, устойчивости, мотивационные), временные ресурсы, личностные ресурсы.</p> <p>Уметь проводить диагностику и выявлять актуальный уровень развития, функционирования и соотношения ресурсов человека: физиологических, предметно-материальных, социальных, психологических (саморегуляции, устойчивости, мотивационных), временных, личностных ресурсов.</p> <p>Владеть навыками анализа актуального состояния, уровня актуального развития и перспектив дальнейшего развития ресурсов человека:</p>	<p style="text-align: center;"><b>Неудовлетворител</b></p> <p>Не знает основные ресурсы человека: физиологические ресурсы, предметно-материальные ресурсы, социальные ресурсы, психологические ресурсы (саморегуляции, устойчивости, мотивационные), временные ресурсы, личностные ресурсы, не может их назвать и дать развернутую характеристику.</p> <p>Не умеет проводить диагностику и выявлять актуальный уровень развития, функционирования и соотношения ресурсов человека: физиологических, предметно-материальных, социальных, психологических (саморегуляции, устойчивости, мотивационных), временных, личностных ресурсов.</p> <p>Не владеет навыками анализа актуального состояния, уровня актуального развития и перспектив дальнейшего развития ресурсов человека: физиологических, предметно-материальных, социальных, психологических (саморегуляции, устойчивости, мотивационных), временных, личностных ресурсов.</p>

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
	<p>физиологических, предметно-материальных, социальных, психологических (саморегуляции, устойчивости, мотивационных), временных, личностных ресурсов.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Удовлетворительн</b></p> <p>Знает основные ресурсы человека: физиологические ресурсы, предметно-материальные ресурсы, социальные ресурсы, психологические ресурсы (саморегуляции, устойчивости, мотивационные), временные ресурсы, личностные ресурсы, может их назвать.</p> <p>Умеет проводить диагностику ресурсов человека: физиологических, предметно-материальных, социальных, психологических (саморегуляции, устойчивости, мотивационных), временных, личностных ресурсов, но допускает грубые ошибки.</p> <p>Владеет навыками анализа ресурсов человека: физиологических, предметно-материальных, социальных, психологических (саморегуляции, устойчивости, мотивационных), временных, личностных ресурсов, но допускает грубые ошибки.</p> <p style="text-align: center;"><b>Хорошо</b></p> <p>Знает основные ресурсы человека: физиологические ресурсы, предметно-материальные ресурсы, социальные ресурсы, психологические ресурсы (саморегуляции, устойчивости, мотивационные), временные ресурсы, личностные ресурсы, может их назвать и дать характеристику, но допускает ошибки и неточности.</p> <p>Умеет проводить диагностику и выявлять актуальный уровень развития, функционирования и соотношения ресурсов человека: физиологических, предметно-материальных, социальных, психологических (саморегуляции, устойчивости, мотивационных), временных, личностных ресурсов, но допускает ошибки.</p> <p>Владеет навыками анализа актуального состояния, уровня актуального развития и перспектив дальнейшего развития ресурсов человека: физиологических, предметно-материальных, социальных, психологических (саморегуляции,</p>

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		<p style="text-align: center;"><b>Хорошо</b></p> <p>устойчивости, мотивационных), временных, личностных ресурсов, но допускает ошибки.</p> <p style="text-align: center;"><b>Отлично</b></p> <p>Знает основные ресурсы человека: физиологические ресурсы, предметно-материальные ресурсы, социальные ресурсы, психологические ресурсы (саморегуляции, устойчивости, мотивационные), временные ресурсы, личностные ресурсы, может их назвать и дать развернутую характеристику. Умеет проводить диагностику и выявлять актуальный уровень развития, функционирования и соотношения ресурсов человека: физиологических, предметно-материальных, социальных, психологических (саморегуляции, устойчивости, мотивационных), временных, личностных ресурсов.</p> <p>Владеет навыками анализа актуального состояния, уровня актуального развития и перспектив дальнейшего развития ресурсов человека: физиологических, предметно-материальных, социальных, психологических (саморегуляции, устойчивости, мотивационных), временных, личностных ресурсов.</p>

## Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации

Схема доставки : Базовая

**Вид мероприятия промежуточной аттестации :** Зачет

**Способ проведения мероприятия промежуточной аттестации :** Оценка по дисциплине в рамках промежуточной аттестации определяется на основе баллов, набранных обучающимся на контрольных мероприятиях, проводимых в течение учебного периода.

**Максимальное количество баллов :** 100

### Конвертация баллов в отметки

«отлично» - от 81 до 100

«хорошо» - от 61 до 80

«удовлетворительно» - от 45 до 60

«неудовлетворительно» / «незачтено» менее 45 балла

<b>Компетенция (индикатор)</b>	<b>Мероприятие текущего контроля</b>	<b>Контролируемые элементы результатов обучения</b>
<b>Входной контроль УК.5.1</b> Оценивает собственные ресурсы (временные, личностные, психологические)	Эффективный самоменеджмент в условиях нового социокультурного пространства. <b>Входное тестирование</b>	Знать понятия ресурсов личности. Уметь дифференцировать ресурсы личности: временные, личностные, психологические. Владеть терминологическим аппаратом в отношении временных, личностных и психологических ресурсов.

<b>Компетенция (индикатор)</b>	<b>Мероприятие текущего контроля</b>	<b>Контролируемые элементы результатов обучения</b>
<p><b>УК.5.2</b> Управляет собственными ресурсами (тайм-менеджмент, стресс-менеджмент, самопрезентация)</p>	<p>Управление личной карьерой: технологии планирования <b>Письменное контрольное мероприятие</b></p>	<p>Знать современные теоретические подходы к проблемам тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации, принципы самоанализа, целеполагания, планирования времени, расстановки приоритетов, управления стрессом, коммуникативной компетентности, концепции по каждому из указанных пунктов, историю становления каждой проблемы, техники тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации, целеполагания, планирования времени, расстановки приоритетов. Уметь применять полученные знания и навыки в практической деятельности, а именно: распределять приоритеты, ставить цели, эффективно планировать время, совершенствовать коммуникативные способности, лидерские качества, использовать приемы совладания со стрессом, уметь определять собственные ресурсы, сильные и слабые стороны личности, уметь применять методики диагностики собственных личностных свойств, уметь применять техники тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации, целеполагания, планирования времени, расстановки приоритетов. Владеть техниками и методами самоанализа, релаксации, тайм-менеджмента, целеполагания, управления стрессом, эффективной коммуникации.</p>

Компетенция (индикатор)	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
<p><b>УК.5.2</b> Управляет собственными ресурсами (тайм-менеджмент, стресс-менеджмент, самопрезентация)</p>	<p>«Soft skills» и способы их развития <b>Защищаемое контрольное мероприятие</b></p>	<p>Знать современные теоретические подходы к проблемам тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации, принципы самоанализа, целеполагания, планирования времени, расстановки приоритетов, управления стрессом, коммуникативной компетентности, концепции по каждому из указанных пунктов, историю становления каждой проблемы, техники тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации, целеполагания, планирования времени, расстановки приоритетов. Уметь применять полученные знания и навыки в практической деятельности, а именно: распределять приоритеты, ставить цели, эффективно планировать время, совершенствовать коммуникативные способности, лидерские качества, использовать приемы совладания со стрессом, уметь определять собственные ресурсы, сильные и слабые стороны личности, уметь применять методики диагностики собственных личностных свойств, уметь применять техники тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации, целеполагания, планирования времени, расстановки приоритетов. Владеть техниками и методами самоанализа, релаксации, тайм-менеджмента, целеполагания, управления стрессом, эффективной коммуникации.</p>

Компетенция (индикатор)	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
<b>УК.5.1</b> Оценивает собственные ресурсы (временные, личностные, психологические)	Ресурсы личностного роста: самомотивация и самоконтроль <b>Итоговое контрольное мероприятие</b>	Знать основные ресурсы человека: физиологические ресурсы, предметно-материальные ресурсы, социальные ресурсы, психологические ресурсы (саморегуляции, устойчивости, мотивационные), временные ресурсы, личностные ресурсы. Уметь проводить диагностику и выявлять актуальный уровень развития, функционирования и соотношения ресурсов человека: физиологических, предметно-материальных, социальных, психологических (саморегуляции, устойчивости, мотивационных), временных, личностных ресурсов. Владеть навыками анализа актуального состояния, уровня актуального развития и перспектив дальнейшего развития ресурсов человека: физиологических, предметно-материальных, социальных, психологических (саморегуляции, устойчивости, мотивационных), временных, личностных ресурсов.

### Спецификация мероприятий текущего контроля

#### Эффективный самоменеджмент в условиях нового социокультурного пространства.

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **2 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **0**

Проходной балл: **0**

Показатели оценивания	Баллы
Владеет терминологическим аппаратом в отношении временных, личностных и психологических ресурсов, может дать определение.	20
Дифференцирует ресурсы личности: временные, личностные, психологические.	10

#### Управление личной карьерой: технологии планирования

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **2 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **30**

Проходной балл: **14**

Показатели оценивания	Баллы
Знает и может охарактеризовать современные теоретические подходы (не менее 3 по каждой позиции) к проблемам тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации, принципы самоанализа, целеполагания, планирования времени, расстановки приоритетов, управления стрессом, коммуникативной компетентности.	6
Может продемонстрировать хотя бы одну технику эффективной постановки целей, эффективно планировать время	5
Может продемонстрировать технику распределения приоритетов.	5
Может продемонстрировать хотя бы одну технику эффективного планирования времени.	5
Может проанализировать историю становления тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации, принципы самоанализа, целеполагания, планирования времени, расстановки приоритетов, управления стрессом.	3
Может назвать и охарактеризовать не менее 3 концепций тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации, принципы самоанализа, целеполагания, планирования времени, расстановки приоритетов, управления стрессом.	3
Может назвать и проанализировать не менее 3 техник тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации, целеполагания, планирования времени, расстановки приоритетов.	3

#### «Soft skills» и способы их развития

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **2 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **30**

Проходной балл: **14**

Показатели оценивания	Баллы
Может проанализировать собственные ресурсы, охарактеризовать и аргументированно описать сильные и слабые стороны собственной личности.	8
Умеет применять (может продемонстрировать) не менее 3 техник тайм-менеджмента, стресс-менеджмента, самопрезентации, целеполагания, планирования времени, расстановки приоритетов.	8
Умеет применять методики диагностики собственных личностных свойств.	7
Может назвать не менее 5 приемов совладания со стрессом, охарактеризовать и сравнить их.	7

#### Ресурсы личностного роста: самомотивация и самоконтроль

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **2 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **40**

Проходной балл: **17**

Показатели оценивания	Баллы
Знает основные ресурсы человека: физиологические ресурсы, предметно-материальные	14

ресурсы, социальные ресурсы, психологические ресурсы (саморегуляции, устойчивости, мотивационные), временные ресурсы, личностные ресурсы, может их назвать и дать развернутую характеристику.	
Владеет навыками анализа актуального состояния, уровня актуального развития и перспектив дальнейшего развития ресурсов человека: физиологических, предметно-материальных, социальных, психологических (саморегуляции, устойчивости, мотивационных), временных, личностных ресурсов.	13
Умеет проводить диагностику и выявлять актуальный уровень развития, функционирования и соотношения ресурсов человека: физиологических, предметно-материальных, социальных, психологических (саморегуляции, устойчивости, мотивационных), временных, личностных ресурсов.	13