ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сведения о сертификате ЭП
Сертификат: 4187300118CCB3606C1AF1554B071263
Владелец: Бабин Владислав Николаевич
Действителен: с 08.12.2025 г. по 03.03.2027 г.

ФГБОУ ВО Университет биотехнологий

Кафедра технологий обучения, педагогики и психологии

УТВЕРЖДАЮ:

Рег. № *ПОб-26.10*
« 27 » января 2026 г.

И.о. директора Инженерного института
Мезенов А.А.
(ФИО)
(подпись)

ФГОС 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.09.01 Психологические основы самоменеджмента
Шифр и наименование дисциплины

44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)
Код и наименование направления подготовки

Технические системы и эксплуатация машин
Направленность (профиль)

Курс: 2 Семестр: 3

Факультет: Инженерный институт Очная
очная, заочная, очно-заочная

Объем дисциплины (модуля)

Вид занятий	Объем занятий [зачетных ед./часов]			Семестр
	очная	заочная	очно-заочная	
Общая трудоемкость по учебному плану	**3 / 108**			
В том числе,				
Контактная работа	**44**			
Занятия лекционного типа	22			
Занятия семинарского типа	22			
Самостоятельная работа, всего	**64**			
В том числе:				
Курсовой проект / курсовая работа				
Контрольная работа / реферат / РГР	Р			
Форма контроля экзамен / зачет / зачет с оценкой	З			

Новосибирск 2026

Рабочая программа составлена на основании требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – *бакалавриат* по направлению подготовки *44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)*, утвержденного приказом Минобрнауки России №124 от 22.02.2018.

Программу разработала:

кандидат философских наук, доцент		Назарова М.А.
(должность)	подпись	ФИО

1 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с результатами освоения образовательной программы

Дисциплина *Психологические основы самоменеджмента* в соответствии с требованиями ФГОС ВО и с учетом ПООП (при наличии) направлена на формирование следующих компетенций: УК-6; УК-7; ОПК-6

Таблица 1. Связь результатов обучения с приобретаемыми компетенциями

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ИУК-6.1 Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.) для успешного выполнения порученной работы. ИУК-6.2 Понимает важность планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда. ИУК-6.3 Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда. ИУК-6.4 Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решения поставленных задач, а также относительно полученного результата. ИУК-6.5 Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков	**Знает:** теоретические основы самоменеджмента, его сущность, содержание его функций, имеет представление о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), целеполагании, мотивации и самомотивации, планировании деятельности и ее реализации, тайм-менеджменте, управлении карьерой. **Умеет:** применять знания о своих ресурсах, реализовывать цели, для выполнения работы, с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда. **Владеет:** предоставляемыми возможностями для приобретения новых знаний и навыков
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной *деятельности*	ИУК-7.1 Знает о влиянии на здоровье компонентов образа жизни, объема и качества двигательной активности ИУК-7.2 Применяет средства и использует методики физической культуры для собственного физического развития и коррекции здоровья ИУК-7.3 Рационально приме-	**Знает:** о влиянии на здоровье компонентов образа жизни, объема и качества двигательной активности **Умеет:** использовать методики физической культуры для собственного физического развития и коррекции здоровья **Владеет:** методиками профессионально-прикладной физической культуры

	няет методики профессиональ-но-прикладной физической культурысредств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда ИУК-6.3 Демонстрирует интерес к учебе и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков ИУК-6.4 Критически оценивает эффективность использования времени при решении поставленных задач	
ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	ИОПК-6.1 Знает о возрастных и психологических особенностях обучающихся, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; методы психолого-педагогической диагностики, выявления индивидуальных особенностей, потребностей обучающихся; характеристики, особенности применения психолого-педагогических технологий для индивидуализации обучения, развития и воспитания обучающихся, в том чис-ле обучающихся с особыми образовательными потребностями ИОПК-6.2 Умеет: выбирать и применять методы психолого-педагогической диагностики с целью выявления индивидуальных особенностей, склонностей, интересов, потребностей, проблем, затруднений обучающихся, выявления одаренных обучающихся; выбирать, адаптировать и применять психолого-педагогические технологии для индивидуализации обучения, развития и воспитания обучающихся, в том числе обучающихся с особыми об-разовательными потребностями; выбирать и применять формы, методы и приемы органи-зации деятельности обучающихся с использованием современных технических средств обучения и образовательных технологий, в том числе использовать дистанционные обра-зовательные тех-	**Знать:** возрастные и психологические особенности обучающихся; методы психолого-педагогической диагностики, характеристики, особенности применения психолого-педагогических технологий для индивидуализации обучения, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями **Уметь:** выбирать и применять методы психолого-педагогической диагностики выявления индивидуальных особенностей, склонностей, интересов, потребностей, проблем, затруднений обучающихся, применять психолого-педагогические технологии для индивидуализации обучения, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; использовать дистанционные образовательные технологии, информационно-коммуникационные технологии, электронные образовательные и информационные ресурсы; **Владеть**: методами анализа и интерпретации документации по результатам медико-социальной экспертизы психологической диагностики обучающихся; методами разработки

	нологии, информационно-коммуникационные технологии, электронные образовательные и информационные ресурсы; организовывать участие обучающихся и родителей (законных представителей) в разработке индивидуальных образовательных маршрутов, учебных планов, проектов ИОПК-6.3 Владеет: методами анализа и интерпретации документации по результатам медико-социальной экспертизы, программ реабилитации инвалидов, программ социально-педагогической и социально-психологической, социокультурной реабилитации обучающихся, результатов психологической диагностики обучающихся; методами разработки (под руководством и (или) в группе специалистов более высокой квалификации) и реали-зации индивидуальных учебных планов, индивидуальных образовательных маршрутов, программ индивидуального развития и (или) программ коррекционной работы при обуче-нии и воспитании обучающихся	

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина *Психологические основы самоменеджмента* относится к обязательной части.

Данная дисциплина опирается на курс дисциплины *Общая и социальная психология* и является основой для последующего изучения дисциплины: *Психология и этика профессиональной деятельности*.

3. Содержание дисциплины (модуля)

Распределение часов по темам и видам занятий представляется в таблице 2 по очной форме обучения.

Таблица 2 Очная форма

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов				Формируемые компетенции
		Лекции (Л)	Вид занятия (ЛР)	Самост. работа (СР)	Всего по теме	
Раздел 1. Теоретико-методологические основы самоменеджмента						
1	Тема 1. Сущность самоменеджмента	2	2	6	10	УК-6; УК-7; ОПК-
2	Тема 2. Содержание основных функций самоменеджмента	4	4	8	16	УК-6; УК-7; ОПК-
Раздел 2. Управление ресурсами в самоменеджменте						

3	Тема 1 Управление ресурсом времени	4	4	8	16	УК-6; УК-7; ОПК-
4	Тема 2. Управление ресурсом активности и работоспособности	4	4	8	16	УК-6; УК-7; ОПК-
5	Тема 3 Управление ресурсом платежеспособности	4	4	8	16	УК-6; УК-7; ОПК-
6	Тема 4 Управление ресурсом образованности	4	4	8	16	УК-6; УК-7; ОПК-
	Подготовка и написание реферата			9	9	
	Подготовка к зачету			9	9	
	Итого	22	22	64	108	

Учебная деятельность состоит из лекций, практических, самостоятельной работы, реферата.

3.1. Содержание отдельных разделов и тем

Раздел 1 Теоретико-методологические основы самоменеджмента.

Тема 1. Сущность и принципы самоменеджмента. Понятие и содержание самоменеджмента. Цель самоменеджмента. Эволюция развития теорий самоменеджмента. Основные принципы и правила самоменеджмента. Типичные мотиваторы. Мотивация самосовершенствования. Процесс самоменеджмента как последовательность выполнения конкретных функций. Параметры индивидуального стиля работы. Основные способы организации жизни. Постановка цели как исходная фаза самоменеджмента. Определение жизненных приоритетов и постановка задач. Стадии деловой жизни менеджера. Самоуправление. Тайм-менеджмент. Человек как объект самоменеджмента. Правила и принципы самоменеджмента.

Иррациональные установки. Цели самосовершенствования. Ограничения саморазвития.

Тема 2 Содержание основных функций самоменеджмента. Самомотивация. Мотивы.

Целеустремленность. Личные и профессиональные цели. Принципы целеполагания. Принятие решений по предстоящим делам. Нерешительность. Цикл взаимосвязи идеи и реальности.

Планирование своей деятельности. Цели планирования. Коммуникации и восприятие информации. Искусство общения. Организация и реализация. Самоконтроль.

Раздел 2 Управление ресурсами в самоменеджменте.

Тема 1 Управление ресурсом времени. Сущность времени. Понятие ресурса времени.

Системы учета и инвентаризации времени. Причины дефицита времени. Методы управления своим временем. Принципы и приемы организации времени. Экономия усилий.

Тема 2 Управление ресурсом активности и работоспособности.

Понятие ресурса активности и работоспособности. Личный потенциал ресурса активности и работоспособности.

Методы управления ресурсом активности и работоспособности. Управление деловой карьерой.

Тема 3 Управление ресурсом платежеспособности. Финансовое планирование жизни.

Рациональное финансовое поведение. Источники личных доходов. Личные финансовые отчеты.

Тема 4 Управление ресурсом образованности. Образованность. Самообразованность.

Творчество личности. Формы и способы получения новых знаний. Законы работы мозга.

Внутренние мотивы самосовершенствования и саморазвития. Методики совершенствования внимания, памяти, мышления, речи.

4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

4.1. Список основной литературы

1.Исаченко, И. И. Основы самоменеджмента : учебник / И. И. Исаченко. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 312 с. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-16-005304-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/1893924. (ЭБС ИНФРА-М)

4.2. Список дополнительной литературы

1. Персональный менеджмент : учебник / С. Д. Резник, В. В. Бондаренко, Ф. Е. Удалов, И. С. Чемезов ; под общ. ред. С. Д. Резника. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 453 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс]. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook_5c6e5d7524dc45.13098537. - ISBN 978-5-16-014780-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/1913252. (ЭБС ИНФРА-М)

2. Резник, С. Д. Персональный менеджмент : практикум / С.Д. Резник, В.В. Бондаренко, И.С. Чемезов ; под общ. ред. д-ра экон. наук, проф. С.Д. Резника. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 306 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook_5c74df31b06cb9.74650681. - ISBN 978-5-16-015089-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/1228817 (ЭБС ИНФРА-М)

4.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Таблица 3. Перечень информационных ресурсов

№ п/п	Наименование	Адрес
1.	*ЭБС издательства «ИНФРА-М»*	*znanium.com*
2.	*ЭБС издательства «Лань»*	*e.lanbook.com*
3.	*Флогистон (неофициальный сайт психологического факультета МГУ)*	*http://flogiston.ru/*
4.	*Большой проект, посвященный психологии. Содержит много полезных разделов: библиотека, раздел о знаменитых психологах, большую коллекцию ссылок на психологические ресурсы, форумы, психологические тесты-Онлайн и другое*	*https://www.psychology.ru/ – Psychology.ru*
5.	*http://fb.ru/article/251200/samomenedjment---eto-printsipyi-suschnost-funktsii-metodyisamomenedjmenta-samomenedjment-organizatsii*	*Принципы, сущность, функции, методы самоменеджмента. Самоменеджмент организации - Читайте подробнее на FB.ru: https://fb.ru/article/251200/samomenedjment---eto-printsipyi-suschnost-funktsii-metodyi-samomenedjmenta-samomenedjment-organizatsii*

4.4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модулю) и самостоятельной работы

1. Назарова М.А. Психологические основы самоменеджмента: учеб.-метод. пособ. / М.А. Назарова; Новосиб. гос. аграр. ун-т, Инженерный институт. – Новосибирск, 2019. – 11 с.

2. Психологические основы самоменеджмента: метод рекомендации для практических занятий / Новосиб. гос. аграр. унт. Инженер. ин-т; сост. М.А. Назарова. – Новосибирск, 2020. – 79 с.

3. Психологические основы самоменеджмента: метод рекомен-дации для самостоятельной работы / Новосиб. гос. аграр. унт. Ин-женер. ин-т; сост. М.А. Назарова. – Новосибирск, 2020. – 17 с.

4.5. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения и информационных справочных систем, наглядных пособий)

Таблица 4. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п/п	Наименование	Тип лицензии или правообладатель
1.	*MS Windows 2007*	*Microsoft*
2.	*MS Office 2007 prof (Word, Excel, Access, PowerPoint)*	*Microsoft*
3.	*Броузер Mozilla FireFox*	*Mozilla Public License*
4.	*Почтовый клиент Thunderbird*	*Mozilla Public License*
5.	*Файловый менеджер FreeCommande*	*Бесплатная*

Таблица 5. Перечень плакатов (по темам), карт, стендов, макетов, презентаций, фильмов и т.д.

№ п/п	Тип	Наименование	Примечание
1.	*Презентация*	*Лекция 1. Вводная. Как оформить реферат*	*22 слайда*
2.	*Презентация*	*Лекции 2-3. Сущность и функции самоменеджмента*	*88 слайдов*
3.	*Презентация*	*Лекция 4Управление ресурсом времени*	*55 слайдов*
4.	*Презентация*	*Лекции 5-6. Управление ресурсом активности и работоспособности*	*79 слайдов*
5.	*Презентация*	*Лекция 7. Управление ресурсом платежеспособности*	*22 слайда*
6.	*Презентация*	*Лекция 8.*	

5. Описание материально-технической базы

Таблица 6. Перечень используемых помещений:

№ аудитории	Тип аудитории	Перечень оборудования
Н-109	Аудитория для проведения занятий лекционного типа	Оборудована: проектор, компьютер, доска учебная, проекционный экран
Н-328 «Кабинет педагогики и психологии профессионального образования»	Аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Оборудована: телевизор, ноутбук переносной, стенды, доска учебная

6. Порядок аттестации студентов по дисциплине

Для аттестации студентов по дисциплине используется балльно-рейтинговая или традиционная система контроля и оценки успеваемости обучающихся.

Исходные данные по дисциплине: количество кредитов – 3, лекций – 22 часа, практических занятий – 22 часа, самостоятельная работа – 64 часа, всего 108 часов.

Таблица 8. Балльная структура оценки

№ п/п	Формы контроля:	Кол-во баллов
1.	*Посещение практических занятий, лекций*	*44*
2.	*Текущий внутри семестровый опрос:* *оценка «5» – 5 баллов, оценка «4» – 4 балла,* *оценки «3» – 3 балла, оценка «2» – 0 баллов*	*42*
3.	*Выполнение теста*	*8*
4.	*Написание и защита реферата*	*14*
	Всего:	***108***

Зачёт выставляется студенту, если им в течение семестра набрано **более 54 баллов**.

7. Согласование рабочей программы

Соответствует учебному плану, утвержденному Ученым советом ФГБОУ ВО Университет биотехнологий, протокол от « 25 » декабря 20 25 г. № 8

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры протокол от «13» января 2026г. №6

Заведующий кафедрой		Гуськов Ю.А.
(должность)	подпись	ФИО
Председатель методического совета ИИ		Вульферт В.Я.
(должность)	подпись	ФИО

Рабочая программа обсуждена и соответствует учебному плану, утвержденному Ученым советом ФГБОУ ВО Университет биотехнологий, протокол от «___» _____ 20___ г. №___

Изменений не требуется/изменения внесены в раздел(-ы):_____
нужное подчеркнуть

Председатель методического совета ИИ		Вульферт В.Я.
(должность)	подпись	ФИО

Рабочая программа обсуждена и соответствует учебному плану, утвержденному Ученым советом ФГБОУ ВО Университет биотехнологий, протокол от «___» _____ 20___ г. №___

Изменений не требуется/изменения внесены в раздел(-ы):_____
нужное подчеркнуть

Председатель методического совета ИИ		Вульферт В.Я.
(должность)	подпись	ФИО