

ФГБОУ ВО Университет биотехнологий

Кафедра технологий обучения, педагогики и психологии

УТВЕРЖДАЮ:

Рег. № ЭТб-26.42
« 27 » января 2026 г.

И.о. директора Инженерного института
Мезенов А.А.



(ФИО)

(подпись)

ФГОС 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.42 Психологические основы самоменеджмента

Шифр и наименование дисциплины

23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов

Код и наименование направления подготовки

Автомобильный сервис

Направленность (профиль)

Курс: 2, 1

Семестр: 3, 2

Факультет: Инженерный институт

очная, заочная

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	3 / 108		3, 2
В том числе,				
Контактная работа	44	14		
Занятия лекционного типа	22	6		
Занятия семинарского типа	22	8		
Самостоятельная работа, всего	64	94		
В том числе:				
Курсовой проект / курсовая работа				
Контрольная работа / реферат / РГР	Р	Р		3, 2
Форма контроля экзамен / зачет / зачет с оценкой	3	3		3, 2

Рабочая программа составлена на основании требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов, утвержденного приказом Минобрнауки России № 916 от 07.08.2020.

Программу разработал(и):

Доцент кафедры ТОПиП

(должность)



подпись

Назарова М.А.

ФИО

(должность)

подпись

ФИО

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

Дисциплина *Б1.О.42 Психологические основы самоменеджмента* в соответствии с требованиями ФГОС ВО и с учетом ПООП (при наличии) направлена на формирование следующих компетенций:

Таблица 1. Связь результатов обучения с приобретаемыми компетенциями

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения
УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	ИУК-3.2 Генерирует идею, выбирает направление развития ее в проекте с учетом видовых характеристик и осуществляет социальное взаимодействие посредством распределения проектных ролей в команде	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-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ИУК-6.1 Понимает важность планирования целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда ИУК-6.2 Реализует намеченные цели с учетом условий, средств, 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	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

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина *Б1.О.42 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 и заочной формам обучения.

Таблица 2.1 Очная форма

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов				Формируе- мые компе- тенции
		Лекции (Л)	Вид заня- тия (ЛР)	Самост. работа (СР)	Всего по теме	
Раздел 1. Теоретико-методологические основы самоменеджмента						
1	Тема 1. Сущность самоменеджмента	2	2	6	10	УК-3 УК-6
2	Тема 2. Содержание основных функ- ций самоменеджмента	4	4	8	16	УК-6
Раздел 2. Управление ресурсами в самоменеджменте						
3	Тема 1 Управление ресурсом времени	4	4	8	16	УК-6
4	Тема 2. Управление ресурсом активно- сти и работоспособности	4	4	8	16	УК-3
5	Тема 3 Управление ресурсом платеже- способности	4	4	8	16	УК-6
6	Тема 4 Управление ресурсом образованности	4	4	8	16	УК-6
	Подготовка и написание реферата			9	9	УК-6, УК3
	Подготовка к зачету			9	9	УК-6, УК-3
	Итого	22	22	64	108	

Таблица 2.2 Заочная форма

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов				Формируе- мые компе- тенции
		Лекции (Л)	Вид заня- тия (ЛР)	Самост. работа (СР)	Всего по теме	
Раздел 1. Теоретико-методологические основы самоменеджмента						
1	Тема 1. Сущность самоменеджмента	1	2	15	18	УК-6, УК-3
2	Тема 2. Содержание основных функ- ций самоменеджмента	1	1	15	17	УК-6
Раздел 2. Управление ресурсами в самоменеджменте						
3	Тема 1 Управление ресурсом времени	1	1	12	14	УК-6
4	Тема 2. Управление ресурсом активно- сти и работоспособности	1	1	13	15	УК-3
5	Тема 3 Управление ресурсом платеже- способности	1	1	12	14	УК-6
6	Тема 4 Управление ресурсом образованности	1	2	14	17	УК-6
	Подготовка и написание реферата			9	9	УК-6, УК3
	Подготовка к зачету			4	4	УК-6, УК-3
	Итого	6	8	94	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. ун-т. Инженер. ин-т; сост. М.А. Назарова. – Новосибирск, 2020. – 79 с.

3. Психологические основы самоменеджмента: метод рекомендации для самостоятельной работы / Новосиб. гос. аграр. ун-т. Инженер. 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.	<i>MS Windows 2007</i>	<i>Microsoft</i>
2.	<i>MS Office 2007 prof (Word, Excel, Access, PowerPoint)</i>	<i>Microsoft</i>
3.	<i>Броузер Mozilla FireFox</i>	<i>Mozilla Public License</i>
4.	<i>Почтовый клиент Thunderbird</i>	<i>Mozilla Public License</i>
5.	<i>Файловый менеджер FreeCommande</i>	<i>Бесплатная</i>

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 4 Управление 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 психоло-	Аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий	Оборудована: телевизор, ноутбук переносной, стенды, доска учебная

гии профессионального образования»	семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	
------------------------------------	--	--

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.	<i>Посещение практических занятий, лекций</i>	<i>44</i>
2.	<i>Текущий внутри семестровый опрос: оценка «5» – 5 баллов, оценка «4» – 4 балла, оценки «3» – 3 балла, оценка «2» – 0 баллов</i>	<i>42</i>
3.	<i>Выполнение теста</i>	<i>8</i>
4.	<i>Написание и защита реферата</i>	<i>14</i>
	<i>Всего:</i>	<i>108</i>

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 2025 г. №8

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

Заведующий кафедрой

(должность)

подпись

Гуськов Ю.А.

ФИО

Председатель методического совета ИИ

(должность)

подпись

Вульферт В.Я.

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

(должность)

подпись

Вульферт В.Я.

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

(должность)

подпись

Вульферт В.Я.

ФИО