

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Астраханский государственный университет имени В. Н. Татищева»  
(Астраханский государственный университет им. В. Н. Татищева)

СОГЛАСОВАНО  
Руководители ОПОП

О. И. Оськина  
«18» апреля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующего кафедрой философии,  
культурологии и социологии  
Григорьев А. В.  
«18» апреля 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА  
СОЦИАЛЬНЫЙ SELF-MOTION ИЛИ СОЦИАЛЬНАЯ САМООРГАНИЗАЦИЯ И  
ЛИЧНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ**

Составители	<b>Меркулова А. М., старший преподаватель кафедры философии, культурологии и социологии</b>
Согласовано с работодателями:	<b>Бухтоярова О.А., начальник отдела информационно-аналитической деятельности Министерства внешних связей АО</b> <b>Арбаев В.С., начальник отдела по государственной национальной политике</b>
Направление подготовки / специальности	<b>44.00.00 Политические науки и регионоведение</b>
Направленность (профиль) / специализация ОПОП	<b>Политология/ Международные отношения/ Зарубежное регионоведение</b>
Квалификация (степень)	<b>бакалавр</b>
Форма обучения	<b>очная</b>
Год приёма	<b>2024</b>
<b>Курс</b>	<b>1</b>
<b>Семестр</b>	<b>2</b>

Астрахань – 2024 г.

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.1. Цель освоения дисциплины «Социальный self-motion или социальная самоорганизация и личная эффективность»** – формирование у студентов базовых профессиональных знаний и практических навыков в области управления временными ресурсами и повышение личной эффективности

**1.2. Задачи освоения дисциплины «Социальный self-motion или социальная самоорганизация и личная эффективность»:**

- освоение компетенций, необходимых для управления временными ресурсами;
- формирование системы знаний и основных принципов и методов самоорганизации;
- освоение инструментария в области организации и эффективного использования времени;
- освоение инструментов в области тайм-менеджмента, самоконтроля, самоорганизации;
- формирование системы знаний, необходимых для личной эффективности.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП**

**2.1. Учебная дисциплина «Социальный self-motion или социальная самоорганизация и личная эффективность»** относится к части, формируемой участниками образовательных отношений и осваивается в 2 семестре.

**2.2. Для изучения данной учебной дисциплины (модуля) необходимы следующие знания, умения, навыки, формируемые предшествующими учебными дисциплинами (модулями):** предметами общеобразовательной школы: обществознание

Входными знаниями, умениями и навыками для дисциплины «Социальный self-motion или социальная самоорганизация и личная эффективность» являются способность самостоятельно формулировать цели, ставить конкретные задачи для достижения поставленных целей, определять полезное время и владеть элементарными навыками самоорганизации.

**2.3. Последующие учебные дисциплины (модули) и (или) практики, для которых необходимы знания, умения, навыки, формируемые данной учебной дисциплиной (модулем):**

- Производственная практика.
- Выпускной квалификационной работы (дипломной работы)

## **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки (специальности):

- универсальные:

способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (УК-6)

таблица 1. Декомпозиция результатов обучения

Код и наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)		
		Знать (1)	Уметь (2)	Владеть (3)
<b>УК-6</b> способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК- 6.1. Оценивает личностные ресурсы и управляет своим временем для выстраивания траектории саморазвития	ИУК 6.1.1: Основные принципы самовоспитания и самообразования, профессионального и личностного развития	ИУК 6.2.1: Уметь выявлять и фиксировать условия, необходимые для своего развития.	ИУК 6.3.1: Владеть способностью решать на практике конкретные задачи своего развития.
	УК-6.2. Эффективно использует время и другие ресурсы при реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ИУК 6.1.2: Природу смысловжизненной навигации, содержания ее технологий, а также особенностей их применения в практической деятельности	ИУК 6.2.2: Выбирать приоритеты в достижении целей и формировании задач их реализации, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей	ИУК 6.3.2: Навыками тайм-менеджмента, лайф-менеджмента

Где в наименовании индикатора: И – показатель индикатора; УК – код типа компетенции; первое число – код компетенции; второе число – код вида индикатора (1 – индикатор «Знать», 2 – индикатор «Уметь», 3 – индикатор «Владеть»); третье число – нумерация индикатора внутри вида.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа. Трудоемкость отдельных видов учебной работы студентов очной формы обучения приведена в таблице 2.1.

Таблица 2.1. Трудоемкость отдельных видов учебной работы по формам обучения

Вид учебной и внеучебной работы	для очной формы обучения
Объем дисциплины в зачетных единицах	2
Объем дисциплины в академических часах	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), в том числе (час.):	36
- занятия лекционного типа, в том числе:	-

Вид учебной и внеучебной работы	для очной формы обучения
- практическая подготовка (если предусмотрена)	-
- занятия семинарского типа (семинары, практические, лабораторные), в том числе:	36
- практическая подготовка (если предусмотрена)	-
- консультация (предэкзаменационная)	-
- промежуточная аттестация по дисциплине	-
Самостоятельная работа обучающихся (час.)	36
Форма промежуточной аттестации обучающегося (зачет), семестр	зачет – 2 семестр;

**Таблица 2.2. Структура и содержание дисциплины (модуля) для очной формы обучения**

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Контактная работа (в часах)							СР, час	Итого часов	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Л		ПЗ		ЛР		КР/КП			
		Л	в т.ч. ПП	ПЗ	в т.ч. ПП	ЛР	в т.ч. ЛР				
1	Тема 1. Социальная самоорганизация: сущность и понятие			4					6	10	Вопросы для собеседования по теме, конспект
2	Тема 2. Целеполагание в процессах самоорганизации			6					6	12	Вопросы для собеседования по теме. Решение ситуативных задач
3	Тема 3. Планирование своего времени			4					6	10	Вопросы для собеседования по теме. Интерактивные упражнения
4	Тема 4. Расстановка приоритетов			4					6	10	Вопросы для собеседования по теме. Практикум
5	Тема 5. Технологии достижения результатов			10					6	16	Вопросы для собеседования по теме. Деловая игра

6	Тема 6. Методы развития личной эффективности			8					6	14	Вопросы для собеседования по теме. Тренинг личностного роста
	<b>Консультации</b>										
	<b>Контроль промежуточной аттестации</b>										<b>Экзамен / Зачёт / Диф. зачёт (зачёт с оценкой)</b>
	<b>ИТОГО за семестр:</b>			<b>36</b>					<b>36</b>	<b>72</b>	
	<b>Итого за весь период</b>			<b>36</b>					<b>36</b>	<b>72</b>	

Примечание: Л – лекция; ПЗ – практическое занятие, семинар; ЛР – лабораторная работа; КР – курсовая работа; СР – самостоятельная работа

**Таблица 3 – Матрица соотнесения разделов, тем учебной дисциплины (модуля) и формируемых компетенций**

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Кол-во часов	Код компетенции	Общее количество компетенций
Тема 1. Социальная самоорганизация: сущность и понятие	10	УК-6	1
Тема 2. Целеполагание в процессах самоорганизации	12	УК-6	1
Тема 3. Планирование своего времени	10	УК-6	1
Тема 4. Расстановка приоритетов	10	УК-6	1
Тема 5. Технологии достижения результатов	16	УК-6	1
Тема 6. Методы развития личной эффективности	14	УК-6	1

### **Краткое содержание тем дисциплины (модуля)**

#### **Тема 1. Социальная самоорганизация: сущность и понятие**

Научные подходы к определению термина «самоорганизация». Эволюция идей самоорганизации в классической социологии. Идеи самоорганизации в современной социологии. Виды самоорганизации. Основные составляющие процесса самоорганизации деятельности. Самоорганизация в учебной деятельности студента.

#### **Тема 2. Целеполагание в процессах самоорганизации**

Целеполагание как процесс сознательного осуществления своих действий в соответствии с генеральной линией или ориентиром: принципы, технология, основные правила, анализ «цель-средство». Целеполагание как определение ключевого направления развития, планирования и разработки плана достижения поставленных целей. Основные принципы и критерии постановки целей (КИНДР, SMART). Сущность планирования рабочего времени. "Золотые" пропорции планирования времени.

### **Тема 3. Планирование своего времени**

Планирование задач. Долгосрочное планирование. Краткосрочное планирование. Значение планирования. Методика контекстного планирования. Технические средства поддержки планирования (MS Outlook и пр.). Техника долгосрочного планирования. Основные разделы в системе долгосрочного планирования. Особенности ежедневного планирования. Типы задач в планировании рабочего дня. Алгоритм планирования дня. Технология планирования по методу «Альпы», «Парето», Эйзенхауэра. Система управления временем Б. Франклина. Прямое планирование с помощью картотек и дневников учета времени. Выбор инструмента для эффективного планирования времени.

Хронометраж. Поглотители рабочего времени. Техника учета времени. Правила хронометража. Значение хронометража. Выделение ключевых показателей хронометража. Борьба с «черными дырами» в рабочем времени. Принцип Паретто и его реализация. Поглотители времени и деловой этикет. Техники борьбы с поглотителями рабочего времени. Основные правила экономии рабочего времени. Типичные ошибки, ведущие к потерям их времени

### **Тема 4. Расстановка приоритетов**

Определение жизненных приоритетов и постановка задач. Влияние личных особенностей на выбор карьеры. Стиль работы и рациональная организация труда. Имидж успешного руководителя. Целенаправленное развитие личности. Факторы, влияющие на управленческую деятельность (Вудкок М., Фрэнсис Д.). Стадии деловой жизни менеджера. Делегирование полномочий

### **Тема 5. Технологии достижения результатов**

Сознание и самосознание. Структура самосознания. Самоопределение личности. Формы самоопределения: самоутверждение, самосовершенствование, самореализация. Самоактуализация как высшая форма и результат самоорганизации личности.

Самомотивация, самосовершенствование, эффективный отдых. Установки человека: позитивные и негативные. Формирование навыков решения проблем. Стереотипы. Вариативность. Принцип алгоритма. Методы работы с негативной информацией. Анализ собственной мотивации и характеристик. Факторы, влияющие на работоспособность. Управление стрессами. Способы расслабления и обретения спокойствия. Распорядок жизнедеятельности делового человека. Методы самосовершенствования

### **Тема 6. Методы развития личной эффективности**

Понятие стресса и его динамики. Грамотное планирование рабочего времени и рациональное распределение обязанностей. Методы рационального использования времени как способ предупреждения стресса. Повышение фрустрационной стрессоустойчивости.

Индивидуальные биоритмы человека: определение своих биоритмов Сознательное использование своих возможностей в процессе управления течением имеющегося в распоряжении времени. Переключение в отдыхе с работы и восстановление сил. Творческая лень. Эффективный сон. Переживание момента. Развитие качеств, необходимых для личной эффективности.

## **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРЕПОДАВАНИЮ И ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **5.1. Указания для преподавателей по организации и проведению учебных занятий по дисциплине (модулю)**

Лекционные занятия по дисциплине не предусмотрены

Семинарские занятия по дисциплине проводятся с применением принципов творчества и командной работы, анализа текстов-источников, подготовки командных проектных заданий и др.

Опрос проводится в устной форме индивидуально или в командах. Опрос предполагает развернутый ответ в пределах отведенного времени – не более 10 минут, и включает в себя также последующие вопросы со стороны других участвующих в семинаре студентов, наводящие вопросы руководителя семинара, а также вопросы студентов к преподавателю в случае затруднения в понимании сути проблемы. На семинарских занятиях используются презентации, видеоматериал, демонстрируются документальные фильмы, видеоролики с последующим их обсуждением.

### **5.2. Указания для обучающихся по освоению дисциплины (модулю)**

Подготовка к опросу на семинаре включает в себя:

- внимательное изучение материала лекций, относящихся к данному семинарскому занятию, внимательное чтение учебного материала и дополнительной литературы;
- знакомство с терминологией;
- подготовка развернутых ответов на контрольные вопросы по семинарским занятиям;
- определить трудные для понимания положения и подготовить по ним вопросы.

Готовиться к семинарскому занятию можно индивидуально, или в составе команды.

*Подготовка к опросу (практическим занятиям)* предполагает внимательное изучение материала лекций, относящихся к данному семинарскому занятию, учебного материала по учебнику и учебным пособиям. Необходимо выписать основные термины, подготовить развернутый ответ на контрольные вопросы по семинарским занятиям, определите спорные и сложные для понимания проблемы.

*Доклад.* Данная работа представляет собой составление студентами доклада для обсуждения между командами в форме дискуссии или индивидуально. Для этого самостоятельно выбирается конкретная тема (проблема) дискуссии, письменно разрабатывается план-конспект обсуждения с указанием разработанных вопросов, проблемных ситуаций.

*Подготовка к диагностическому практикуму.* Данная работа предполагает участие студентов в процедуре диагностики, ответственное отношение к заполнению методик и опросников. Поиск диагностических материалов по предлагаемой теме.

*Подготовка к зачету.* К зачетам необходимо готовиться целенаправленно и систематически, с первых дней обучения дисциплины. Необходимо в самом начале учебного курса ознакомиться с программой дисциплины, перечнем знаний, умений и навыков, которыми студент должен владеть, тематическими планами семинарских занятий, контрольными заданиями, учебно-методическими пособиями, электронными ресурсами и списком вопросов к зачету. Систематическое выполнение учебной работы на семинарских занятиях позволяет успешное освоение дисциплины и создание достаточной базы для сдачи зачета.

**Таблица 4 – Содержание самостоятельной работы обучающихся**

<b>Номер раздела (темы)</b>	<b>Темы/вопросы, выносимые на самостоятельное изучение</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Формы работы</b>
Тема 1. Социальная самоорганизация: сущность и понятие	Эволюция идей самоорганизации в классической социологии. Идеи самоорганизации в современной социологии. Виды самоорганизации.	10	Moodle Тема 1. Конспект статьи
Тема 2. Целеполагание в процессах самоорганизации.	Целеполагание как процесс сознательного осуществления своих действий в соответствии с генеральной линией или ориентиром: принципы, технология, основные правила, анализ «цель-средство».	12	Moodle Тема 2. Задание. Моё дерево жизненно важных целей.
Тема 3. Планирование своего времени.	Долгосрочное планирование. Краткосрочное планирование. Значение планирования. Методика контекстного планирования. Технические средства поддержки планирования (MS Outlook и пр.). Техника долгосрочного планирования. Основные разделы в системе долгосрочного планирования. Особенности ежедневного планирования. Типы задач в планировании рабочего дня.	10	Moodle Тема 3. Задание. Оптимизация модели высокоэффективного рабочего дня
Тема 4. Расстановка приоритетов	Определение жизненных приоритетов и постановка задач. Влияние личных особенностей на выбор карьеры. Стиль работы и рациональная организация труда.	10	Moodle Тема 4. Эссе
Тема 5. Технологии достижения результатов	Сознание и самосознание. Структура самосознания. Самоопределение личности. Формы самоопределения: самоутверждение, самосовершенствование, самореализация. Самоактуализация как высшая форма и результат самоорганизации личности.	16	Moodle Тема 5. Практическое упражнение. Взгляды и жесты.
Тема 6. Методы развития личной эффективности	Индивидуальные биоритмы человека: определение своих биоритмов. Сознательное использование своих возможностей в процессе управления течением имеющегося в распоряжении времени. Переключение в отдыхе с работы и восстановление сил. Творческая лень. Эффективный сон.	14	Moodle Тема 6. Итоговый тест

**5.3. Виды и формы письменных работ, предусмотренных при освоении дисциплины (модуля), выполняемые обучающимися самостоятельно**

*Письменные работы в рамках данной дисциплины учебным планом не предусмотрены.*

## 6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

### 6.1. Образовательные технологии

Обучение по дисциплине «Социальный self-motion или социальная самоорганизация и личная эффективность» предполагает изучение курса на аудиторных занятиях в форме семинаров и практических занятий и самостоятельную работу студентов.

*Интерактивный семинар.* Предполагает использование классических форм опроса, которые сочетаются с вопросом к преподавателю по проблеме, которая вызывает затруднение в понимании.

*Образовательные технологии семинара:* групповые дискуссии, метод «равный обучает равного», работу в командах решение кейсов, игровые методики, мозговой штурм.

*Диагностический практикум:* использование психодиагностических методик и опросников, позволяющих студентам осуществить самооценку своих личностных и профессиональных качеств

*Контрольная работа:* письменная проверка умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу.

*Эссе.* Эссе предполагает написание творческой работы, тема которой связана с формируемой компетенцией. Эссе представляет собой средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария, применяемых при исследовании духовно-нравственных проблем, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

*Конспект.* Вид письменной работы, где прослеживается строгая логическая последовательность в расположении материала, четко видны причинно- следственные связи, главное должно быть выделено цветом, шрифтом и т.п. Приветствуется изложение материала в форме графических схем и таблиц.

**Таблица 5 – Образовательные технологии, используемые при реализации учебных занятий**

№	Наименование образовательной технологии	Темы дисциплины	Краткое описание применяемой технологии
1	Интерактивные упражнения	Темы 2, 3, 4,5	Упражнения, направленные на диалоговое взаимодействие в парах и с преподавателем. Такого рода упражнения позволяют оказываться вовлеченными в процесс познания, дают возможность понимать и рефлексировать.
2	Семинарское занятие	Темы 1-6	Предполагает самостоятельное освоение материала и представление его с презентацией и объяснением
3	Диагностический практикум	Темы 4,6	Диагностические методики и опросники с помощью которых происходит самопознание
4	Деловая игра	Темы 5,6	Проявление усвоенных знаний в игровой ситуации, демонстрация лидерских качеств, активности и умения работать в команде
5	Решение ситуативных задач	Темы 2,3,4	Применение усвоенных знаний в решении конкретных ситуаций

6	Конспект	Тема 1	Умение в письменной форме проанализировать основные мысли автора статьи, логически их представить
7	Тренинг	Темы 5,6	Отработка навыков и умений в ходе тренинговой работы в круге

## 6.2. Информационные технологии

- использование возможностей интернета в учебном процессе (использование сайта преподавателя (рассылка заданий, предоставление выполненных работ, ответы на вопросы, ознакомление обучающихся с оценками и т.д.));
- использование электронных учебников и различных сайтов (например, электронных библиотек, журналов и т.д.) как источников информации;
- использование возможностей электронной почты преподавателя;
- использование средств представления учебной информации (электронных учебных пособий и практикумов, применение новых технологий для проведения очных (традиционных) лекций и семинаров с использованием презентаций и т.д.);
- использование интегрированных образовательных сред, где главной составляющей являются не только применяемые технологии, но и содержательная часть, т.е. информационные ресурсы (доступ к мировым информационным ресурсам, на базе которых строится учебный процесс);
- использование виртуальной обучающей среды (LMS Moodle «Электронное образование»)

## 6.3. Программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

### 6.3.1 Программное обеспечение

- Adobe Reader - Программа для просмотра электронных документов
- Платформа дистанционного обучения LMS Moodle - Виртуальная обучающая среда
- Mozilla Fire Fox- Браузер
- Microsoft Office 2013, Microsoft Office Project 2013, Microsoft Office Visio 2013 – Пакет офисных программ
- 7-zip - Архиватор
- Microsoft Windows 7 Professional - Операционная система
- Kaspersky Endpoint Security- Средство антивирусной защиты
- Google Chrome- Браузер
- Open Office - Пакет офисных программ
- Opera– Браузер

### 6.3.2 Современные профессиональные базы данных, информационные системы

- Универсальная справочно-информационная полнотекстовая база данных периодических изданий ООО «ИВИС»
- Электронные версии периодических изданий, размещённые на сайте информационных ресурсов [www.polpred.com](http://www.polpred.com)
- Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARKSQL НПО «Информ-систем» <https://library.asu.edu.ru/catalog/>
- Электронный каталог «Научные журналы АГУ» <https://journal.asu.edu.ru/>
- Корпоративный проект Ассоциации региональных библиотечных консорциумов (АРБИКОН) «Межрегиональная аналитическая роспись статей» (МАРС). <http://mars.arbicon.ru>
- Справочная правовая система КонсультантПлюс <http://www.consultant.ru>

- Цифровой образовательный ресурс IPRsmart
- Электронно-библиотечная система BOOK.ru <https://book.ru>
- Образовательная платформа ЮРАЙТ <https://uraït.ru/>
- Электронная библиотека «Астраханский государственный университет» собственной генерации на платформе ЭБС «Электронный Читальный зал – БиблиоТех» <https://biblio.asu.edu.ru>
- Электронно-библиотечная система (ЭБС) ООО «Политехресурс» «Консультант студента» [www.studentlibrary.ru](http://www.studentlibrary.ru)
- Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru>
- Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru>
- Министерство просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru>
- Федеральное агентство по делам молодёжи (Росмолодёжь) <https://fadm.gov.ru>
- Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор) <http://obrnadzor.gov.ru>
- Информационно-аналитический портал государственной программы Российской Федерации «Доступная среда» <http://zhit-vmeste.ru>
- Российское движение школьников <https://рдш.рф>

## **7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Социальный self-motion или социальная самоорганизация и личная эффективность» проверяется сформированность у обучающихся компетенций, указанных в разделе 3 настоящей программы. Этапность формирования данных компетенций в процессе освоения образовательной программы определяется последовательным освоением дисциплин (модулей) и прохождением практик, а в процессе освоения дисциплины (модуля) – последовательным достижением результатов освоения содержательно связанных между собой разделов, тем.

**Таблица 6 – Соответствие разделов, тем дисциплины (модуля), результатов обучения по дисциплине (модулю) и оценочных средств**

<b>Контролируемый раздел, тема дисциплины (модуля)</b>	<b>Код контролируемой компетенции</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>
Тема 1. Социальная самоорганизация: сущность и понятие	УК-6	Собеседование по теме Moodle Тема 1. Конспект статьи
Тема 2. Целеполагание в процессах самоорганизации	УК-6	Интерактивные упражнения Семинарское занятие Moodle Тема 2. Задание. Моё дерево жизненно важных целей.
Тема 3. Планирование своего времени	УК-6	Решение ситуативных задач Семинарское занятие Moodle Тема 3. Задание. Оптимизация модели высокоэффективного рабочего дня

Тема 4. Расстановка приоритетов	УК-6	Диагностический практикум Moodle Тема 4. Эссе
Тема 5. Технологии достижения результатов	УК-6	Деловая игра. Moodle Тема 5. Практическое упражнение. Взгляды и жесты.
Тема 6. Методы развития личной эффективности	УК-6	Тренинг личностного роста Moodle Тема 6. Итоговый тест

### Рекомендуемые типы контроля для оценивания результатов обучения

Для оценивания результатов обучения в виде **знаний** используются следующие типы контроля:

- подготовка выступления на семинарском занятии с презентацией по самостоятельно изученной теме,
- письменные ответы на вопросы.

Для оценивания результатов обучения в виде **умений и владений** используются комплексные контрольные задания (далее – ПКЗ), включающих одну или несколько задач (вопросов) в виде краткой формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить, или описание результата, который нужно получить, применяются для оценки умений.

Типы практических контрольных заданий:

- построение личного «дерева» или составление плана мероприятий по достижению 2-3 целей;
- решение ситуационных задач;
- планирование времени» (командная работа);
- метод «Альпы» (командная работа);
- игра «Аудит своего времени»;
- интерактивные упражнения в парах.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:** понятие, принципы и приемы самоорганизации; целеполагания, самоконтроля, планирования времени, выбора приоритетов, развития личной эффективности.

**Уметь:** применять инструменты целеполагания и расстановки приоритетов в решении практических задач; осуществлять учет рабочего времени; определять приоритеты в учебной и профессиональной деятельности; применять навыки: лайф-менеджмента; стрессоустойчивости; успешной коммуникации, использовать инструменты оптимизации времени и личной эффективности.

**Владеть навыками:** планирования личного и рабочего времени; ставить реальные цели и определять задачи по их достижению; расставлять приоритеты в учебной, профессиональной и личной жизни; организации эффективного отдыха; адаптации к стрессовым ситуациям; развития личной эффективности.

## 7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Таблица 7 – Показатели оценивания результатов обучения в виде знаний

Шкала оценивания	Критерии оценивания
5 «отлично»	демонстрирует глубокое знание теоретического материала, умение обоснованно излагать свои мысли по обсуждаемым вопросам, способность

	полно, правильно и аргументированно отвечать на вопросы, приводить примеры
4 «хорошо»	демонстрирует знание теоретического материала, его последовательное изложение, способность приводить примеры, допускает единичные ошибки, исправляемые после замечания преподавателя
3 «удовлетворительно»	демонстрирует неполное, фрагментарное знание теоретического материала, требующее наводящих вопросов преподавателя, допускает существенные ошибки в его изложении, затрудняется в приведении примеров и формулировке выводов
2 «неудовлетворительно»	демонстрирует существенные пробелы в знании теоретического материала, не способен его изложить и ответить на наводящие вопросы преподавателя, не может привести примеры

**Таблица 8 – Показатели оценивания результатов обучения в виде умений и владений**

Шкала оценивания	Критерии оценивания
5 «отлично»	демонстрирует способность применять знание теоретического материала при выполнении заданий, последовательно и правильно выполняет задания, умеет обоснованно излагать свои мысли и делать необходимые выводы
4 «хорошо»	демонстрирует способность применять знание теоретического материала при выполнении заданий, последовательно и правильно выполняет задания, умеет обоснованно излагать свои мысли и делать необходимые выводы, допускает единичные ошибки, исправляемые после замечания преподавателя
3 «удовлетворительно»	демонстрирует отдельные, несистематизированные навыки, испытывает затруднения и допускает ошибки при выполнении заданий, выполняет задание по подсказке преподавателя, затрудняется в формулировке выводов
2 «неудовлетворительно»	не способен правильно выполнить задание

### 7.3. Контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю)

#### Тема 1. Социальная самоорганизация: сущность и понятие

##### **Вопросы для обсуждения:**

1. Синергетический подход к процессу самоорганизации
2. Взгляды на эволюцию общества в теориях раннего позитивизма
3. Взгляды на общественное развитие в концепциях Г. Зиммеля, Ф. Тённиса, М. Вебера
4. Самоорганизация в контексте современного этапа общественного развития

##### **Творческое задание. Конспект статьи. (Moodle тема.1.)**

Внимательно ознакомьтесь с содержанием статьи "Природа социальной самоорганизации" и составьте конспект ее основных положений. Приветствуется форма таблицы (вопрос-ответ) вставка диаграмм и рисунков.

##### **Упражнение «Жизненные цели»**

Чтобы научиться правильной постановке целей, следует попробовать это упражнение.

Задание: Берете бумагу и ручку, ставите таймер на 15 минут. В течение этого времени вы должны написать на листе все, что вы желаете получить в этой жизни. Не анализируйте ваши мысли и желания, записывайте любое, даже самое фантастическое желание. Количество целей не ограничено, но, как только 15 минут пройдет — запись останавливается.

Задание: 2 минуты и в течение этого времени выбираете из своего списка то, чем вы хотите заниматься на протяжении 3 лет.

Следующие 2 минуты (включите таймер) потратьте на внесение или исключение из списка желаний. То, что останется в списке, должно быть реалистично и выполнимо, это должны быть важные для вас цели и намерения.

Опять таймер на 2 минуты — пишите список целей на полгода, еще 2 минуты потратьте на редактуру списка.

Вам необходимо определить точность, реалистичность целей, посмотреть наличие у вас возможностей для достижения целей. Когда задание выполнено, не выбрасывайте листочки: они вам пригодятся, чтобы сверять намеченный курс с тем, что происходит сейчас.

Это упражнение прекрасно выявляет ценности и приоритеты, позволяет продвинуться в достижении собственных целей.

## **Тема 2. Целеполагание в процессах самоорганизации**

### ***Вопросы для обсуждения:***

1. Продуктивный и реактивный подходы к жизни.
2. Ценности как основы целеполагания
3. Цели и ключевые области жизни. Подходы к определению целей.
4. Лайф-менеджмент и жизненные цели
5. SMART-цели и надцели

### ***Упражнение «Дерево целей» (командная работа)***

Участники делятся на три равные команды. И получают задание.

Команда №1. Провести на факультете КВН между студентами разных кафедр

Команда №2. Провести научную студенческую конференцию по актуальной теме.

Команда №3. Провести на факультете спартакиаду

Каждая команда разрабатывает «дерево целей» для выполнения задачи. Расписывает шаги достижения (мероприятия), определяя требуемое время, участников, привлеченных специалистов.

В конце подводятся итоги, участники команд представляют свое «дерево целей» и план его осуществления.

## **Тема 3. Планирование своего времени**

### ***Вопросы для обсуждения:***

1. Планирование. Определение понятия.
2. Контекстное планирование
3. Долгосрочное планирование

4. Планирование дня.
5. Метод структурированного внимания и горизонты планирования.
6. Личное время и принципы его эффективного использования
7. Основные принципы и правила эффективного использования времени
8. Хронофаги: понятие и их виды. Способы выявления хронофагов
9. Правило TRAF

### ***Упражнение "Метод поезда"***

Задание:

Представьте, что в вашем распоряжении поезд, в котором 168 вагонов. Ваша задача - заполнить все вагоны разным грузом. Груз может быть ценным, полезным для вас или для кого-то другого, а может быть токсичным.

А теперь представьте себе неделю, в которой 7 дней, в каждом из которых 24 часа. Всего получается 168 часов - это и есть ваш поезд.

Разделяют 4 типа времяпровождения:

I тип - потеря времени (всё равно, что загружать в вагоны песок - не имеет особого смысла)

II тип - рутины или не очень важные дела (кирпич в качестве груза - не так плохо, но и не имеет максимальную пользу)

III тип - то, что имеет большую ценность для нас (груз - настоящие драгоценности)

IV тип - вредное времяпровождение (мусор)

Принимая решение, на что потратить ближайший час, стремитесь "загрузить поезд" как можно более ценным и полезным грузом.

## **Тема 4. Расстановка приоритетов**

### ***Вопросы для обсуждения:***

1. Определение и суть расстановки приоритетов в тайм-менеджменте
2. Основные способы и методы расстановки приоритетов в тайм-менеджменте
3. Определение приоритетности долгосрочных целей
4. Определение приоритетности текущих задач
5. Закон Парето. Использование принципа 80/20 при организации планирования личного времени
6. Стратегии отказа. ABC- хронометраж

### ***Индивидуальное упражнение***

Задание. Итак, сейчас 29 сентября, 16 часов. Вы, Петров Александр Михайлович, только что вернулись из командировки и обнаружили корреспонденцию о событиях, которые произошли за время вашего отсутствия или произойдут в ближайшее время, о делах, которые необходимо сделать. Вся эта корреспонденция лежит перед вами.

В корреспонденции: срочное письмо о необходимости проведения внутреннего аудита у сотрудников вашего отдела; приглашение на пресс-конференцию, посвященную взаимодействию вашей организации и других таких же с населением (сегодня в 17.00.); совещание у зам. главы города по вопросам финансирования (17.30.); запись к вам на прием по личному вопросу одного из сотрудников на 17.00.; приглашение на юбилей зам. Главы города на 18.30 в ресторан с супругой; срочно сдать отчет по проведенным мероприятиям к празднованию Дня Победы; подпись финансовых документов (ведомости на зарплату, командировку, премии сотрудникам).

У вас есть 1 час для того, чтобы разобраться в ней, принять решение и спроектировать их реализацию, спланировать Ваше время на сегодня и ближайшую неделю. Ровно через час Вы приступаете к реализации ваших планов.

- Составить конкретный план действий с учетом приоритетов. (желательно оформить все в таблице или по рейтингу значимости)

### **Тема 5. Технологии достижения результатов**

#### ***Вопросы для обсуждения:***

1. Грамотное распределение рабочей нагрузки как основа успеха и эффективной работы
2. Работоспособность человека и его биоритмы
3. Правила организации эффективного отдыха. Эффективный сон.
4. Методы и способы самонастройки
5. Самомотивация

***Упражнения (словесные формулы), направленные на общее успокоение*** (цит. по В. С. Лобзин, М. М. Решетников. Аутогенная тренировка)

I. Я совершенно спокоен (вспомните приятное чувство покоя, испытанное вами когда-либо ранее).

II. Меня ничто не тревожит: (вспомните чувство приятного, безмятежного

III. Все мои мышцы приятно расслаблены для отдыха (почувствуйте это расслабление, это несложно).

IV. Все мое тело полностью отдыхает (вспомните чувство приятного отдыха и расслабления, когда тело лежит в теплой ванне).

V. Я совершенно спокоен (повторить п. 1).

#### ***Упражнения, направленные на достижение мышечной релаксации***

I. Я чувствую приятную тяжесть в правой руке (представьте, что правая рука, как полый сосуд, наполняется свинцом, тяжелеет все больше и больше).

II. Чувство тяжести в моей правой руке все больше и больше (рука все больше и больше тяжелеет, тяжесть наполняет всю руку).

III. Моя правая рука очень тяжелая (продолжайте удерживать образное представление тяжести).

IV. Приятная тяжесть наполняет мои руки и ноги (представьте, как обе руки и ноги тяжелеют).

V. Чувство приятной тяжести во всем теле все больше и больше нарастает.

VI. Все мое тело очень тяжелое (почувствуйте тяжесть во всем теле и зафиксируйте это приятное ощущение расслабления и тяжести).

VII. Все мое тело расслабленное и тяжелое.

### **Тема 6. Методы развития личной эффективности**

#### ***Вопросы для обсуждения:***

1. Стресс. Разновидности стресса
2. Факторы, ведущие к возникновению стрессов
3. Способы адаптации к стрессам
4. Профессиональный стресс. Понятие и динамика профессионального стресса

- 5. Коммуникативный стресс в условиях профессиональной деятельности
- 6. Развитие стрессоустойчивости

### **Упражнение «Иерархия ценностей»**

Автором (Р. Поттера-Эфран) предлагается 11 наиболее распространенные ценностей людей. Примечательно, что эти понятия привязаны к потребностям. Внимательно их прочитайте.

Преданность  
Веселье  
Быть принятым другими  
Честность  
Получение знаний  
Поддержание физического здоровья  
Забота о себе  
Возможность делиться чувствами  
Финансовая обеспеченность  
Забота о других  
Ответственность

И из этого материала предлагается выполнить следующее упражнение, для чего нужно внимательно изучить весь список.

Можно при этом написать каждое слово на отдельном листке. После чего их все нужно расположить в порядке значимости лично для вас – от самой значимой до самой незначимой. Посмотрите на то, что у вас получилось. Если вы были достаточно честны с собой, перед вами возникла ваша собственная иерархия ценностей на сегодняшний день.

И можно подумать, например, в такую сторону. Как такая иерархия отражается на вашей жизни и жизни вашего окружения?

Помогает ли это вашей жизни или мешает?

Получается ли жить согласно своим ценностям?

Есть ли желание изменить положение какой-то из ценностей в иерархии? И если да, то что мешает это сделать?

Вы можете дополнить список ценностей. Прошу при этом избегать размытых понятий типа «Безусловная любовь», «Дружба», «Семья» и пр.

Итог работы- составьте список «Моя иерархия ценностей»

### **Перечень вопросов и заданий, выносимых на зачет**

1. Самоорганизация: понятие, составляющие процесса самоорганизации, виды.
2. Особенности социальной самоорганизации. Самоорганизация в учебной деятельности.
3. Процесс целеполагания: принципы, технологии, основные правила.
4. Ценности как основа целеполагания
5. Основные принципы и критерии постановки целей
6. SMART-цели и надцели
7. Лайф-менеджмент и жизненные цели
8. Планирование. Определение понятия. Задачи планирования.
9. Виды планирования: долгосрочное, среднесрочное, краткосрочное.
10. Планирование рабочего дня. Типы задач в планировании рабочего дня. Технические средства поддержки планирования
11. Хронофаги: понятие и их виды. Способы выявления хронофагов

12. Технология планирования по методу «Альпы», «Парето», Эйзенхауэра.
13. Система управления временем Б.Франклина
14. Определение жизненных приоритетов и постановка задач
15. Определение приоритетности долгосрочных целей и текущих задач
16. Сознание и самосознание
17. Структура самосознания
18. Самоопределение личности
19. Формы самоопределения: самоопределение, самосовершенствование, самореализация
20. Самоактуализация как высшая форма и результат самоорганизации личности
21. Грамотное распределение рабочей нагрузки как основа успеха и эффективной работы
22. Работоспособность человека и его биоритмы
23. Правила организации эффективного отдыха. Эффективный сон.
24. Стресс. Разновидности стресса
25. Факторы, ведущие к возникновению стрессов. Способы адаптации к стрессам
26. Профессиональный стресс. Понятие и динамика профессионального стресса
27. Коммуникативный стресс в условиях профессиональной деятельности
28. Развитие стрессоустойчивости
29. Методы и способы самонастройки
30. Самомотивация

**Таблица 9 – Примеры оценочных средств с ключами правильных ответов**

№п/	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
<i><b>Код и наименование проверяемой компетенции</b></i>				
<i><b>УК-6. Способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</b></i>				
1.	<b>Задания закрытого типа</b>	<i>Термин «самоорганизация», изначально в научный язык, был введён: А) У. Эшби Б) Винер В) Г. Хакен Г) М. Эйген</i>	<i>А</i>	<i>1 мин.</i>
2.		<i>Кто интерпретировал самоорганизацию, как «практический принцип жизнедеятельности субъекта, предполагающий актуализацию и использование им механизмов спонтанного развития» А) О. Куценко Б) Н. Моисеев В) И. Пригожин Г) Ю. Резник</i>	<i>Г</i>	<i>1 мин.</i>

№п/	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
3.		<p>..... исходил из того, что в обществе действуют процессы саморегуляции, которые вследствие взаимодействия функциональных подсистем (экономической, политической, социальной, права и культуры,) и исполнения ими своих функциональных предписаний, в своих различных формах и вариантах обеспечивают зарождение и сохранение порядка в обществе.</p> <p>А) Парсонс  Б) Вебер  В) Гидденс  Г) Штомпка</p>	А	1 мин.
4.		<p>Назовите формы самоопределения:</p> <p>А) самоактуализация  Б) самореализация  В) самосовершенствование  Г) определение себя во времени  Д) самоутверждение</p>	А,Б,В,Д	2 мин.
5.		<p>Самореализация — это</p> <p>А) это процесс и результат осуществления человеком своих жизненных сил, возможностей и способностей, своего предназначения в процессе жизни</p>	А	2 мин.

№п/	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
		<p>Б) процесс сознательного управления развитием личности</p> <p>В) это специфическая деятельность в рамках саморазвития по обнаружению и подтверждению определенных качеств личности, черт характера, способов поведения и деятельности</p> <p>Г) это умение человека стать тем, кем он способен стать, т. е. реализовать то, что в нем заложено, в соответствии с собственными высшими потребностями</p>		
6.		<p>Мотивация в саморазвитии реализуется методом</p> <p>А) самоубеждение</p> <p>Б) самомотивации</p> <p>В) самообучение</p> <p>Г) самопознания</p>	Б	1 мин
7.	<b>Задания открытого типа</b>	Что предполагает функция контроля в управлении саморазвитием?	Функция контроля предполагает применение методов самоконтроля, который часто на житейском уровне понимается как контроль и подавление своих чувств, эмоций и состояний, когда они социально неприемлемы или неадекватны ситуации	2 мин

№п/	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
8.		<i>Что означает прогнозирование личных изменений ?</i>	<i>Это форма социального или личностного предвидения, которая описывает возможную степень достижения тех или иных целей в зависимости от способа действий</i>	2 мин
9.		<i>Что представляет собой процесс самообучения?</i>	<i>Это процесс непосредственного получения человеком опыта поколений посредством собственных устремлений и самим выбранных средств.</i>	2 мин
10.		<i>Какие способы поведения по А.Маслоу ведут к самоактуализации?</i>	<i>Ориентирование не на мнение других, а на свой опыт, «прислушиваться к внутреннему голосу»; живое и бескорыстное переживание событий своей жизни с полным сосредоточением и погруженностью; постоянный выбор возможности роста; умение брать на себя ответственность. Как отмечает А. Маслоу, «всякий раз, когда человек берет на себя ответственность, он самоактуализируется».</i> <i>стремление быть независимым от других</i>	2 мин
11.		<i>В чем выражается процесс самосовершенствования ?</i>	<i>Это процесс сознательного управления развитием личности</i>	2 мин

№п/	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
12.		<i>Составляющие процесса самоактуализации включают в себя: ?</i>	<i>Составляющими процесса самоактуализации являются: саморазвитие личности, ее внутреннего личностного роста, актуализация возможностей личности; полноценная реализация творчески и духовно богатой личности, интенциональность человеческой жизни и достижение ее смысла</i>	2 мин.
13.	<b>Задание комбинированного типа</b>	<i>Одна из особенностей проявления социальной самоорганизации заключается в том, что она проявляется: А. ритмически; В. вальсированно; С. латентно Опишите детально данную особенность в рамках понятия о циклической самоорганизации.</i>	<i>А Существование ритмов в деятельности людей и упорядочении их отношений наблюдается в разных сферах социальной жизни и с разной частотой. Моделирование этого явления требует указания такого механизма самоорганизации, который обеспечивает самовоспроизводство одного и того же порядка независимо от природных ритмов, а в других случаях — в зависимости от них. Суточные циклы социальной самоорганизации наглядно проявляются в трудовых коллективах, где</i>	5 мин.

№п/	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
			<i>каждодневное зарождение и сохранение порядка организует рабочий день. Синергетическая сторона этих явлений состоит в том, что порядок, рождающийся во взаимодействии людей, является результатом их коллективных усилий. Вхождение в рабочий ритм (дня, недели) и поддержание его осуществляется в силу коллективно сложившихся норм. Их формирование связано с циклической повторяемостью встреч, когда в процессе многократных повторов отбираются оптимальные варианты поведения.»</i>	

Полный комплект оценочных материалов по дисциплине (модулю) (фонд оценочных средств) хранится в электронном виде на кафедре, утверждающей рабочую программу дисциплины (модуля), и в Центре мониторинга и аудита качества обучения.

#### 7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

**Таблица 10 – Технологическая карта рейтинговых баллов по дисциплине (модулю)**

№ п/п	Контролируемые мероприятия	Количество мероприятий / баллы	Максимальное количество баллов	Срок представления
<b>Основной блок</b>				
1.	Ответ на занятии	9/5	45	
2.	Выполнение практического задания (эссе, работа с текстом, первоисточником, визуализация, и др.)	2/5	10	

№ п/п	Контролируемые мероприятия	Количество мероприятий / баллы	Максимальное количество баллов	Срок представления
3.	Тестирование	2/0,5 балла за каждый правильный ответ	20	
4.	Контрольная работа	до 5 баллов за контрольную работу	5	
5.	Командный проект	1/15	15	
<b>Всего</b>			<b>90</b>	-
<b>Блок бонусов</b>				
6.	Отсутствие пропусков занятий	2,5	2,5	
7.	Своевременное выполнение всех заданий	3	3	
8.	Активное участие в семинарском занятии, обсуждении семинарских вопросов	9/0,5	4,5	
<b>Всего</b>			<b>10</b>	-
<b>ИТОГО</b>			<b>100</b>	-

**Таблица 11 – Система штрафов (для одного занятия)**

Показатель	Балл
<i>Опоздание на занятие</i>	-1
<i>Нарушение учебной дисциплины</i>	-1
<i>Неготовность к занятию</i>	-3
<i>Пропуск занятия без уважительной причины</i>	-2

**Таблица 12 – Шкала перевода рейтинговых баллов в итоговую оценку за семестр по дисциплине (модулю)**

Сумма баллов	Оценка по 4-балльной шкале	
90–100	5 (отлично)	Зачтено
85–89	4 (хорошо)	
75–84		
70–74		
65–69	3 (удовлетворительно)	
60–64		
Ниже 60	2 (неудовлетворительно)	Не зачтено

При реализации дисциплины (модуля) в зависимости от уровня подготовленности обучающихся могут быть использованы иные формы, методы контроля и оценочные средства, исходя из конкретной ситуации.

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 8.1. Основная литература

1. Дьяков С.И. Психосемантика самоорганизации человека как субъекта жизни. Монография. – Севастополь: СФ МГУ, 2015 – 690 с.

2. Медведева, В. Р. Тайм-менеджмент. Развитие навыков эффективного управления временем : учебное пособие. / В. Р. Медведева ; Министерство образования и науки России, Казанский национальный исследовательский технологический университет. – Казань : Казанский научно-исследовательский технологический университет (КНИТУ), 2017. – 92 с.: URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=560859>, с.3-21

3. Шейко Л.Н. Культурное и профессиональное саморазвитие личности: учеб.-метод. пособие / Л.Н. Шейко. – Ульяновск: УВАУ ГА, 2007 – 26 с.

## **8.2. Дополнительная литература**

1. Добренев В.И., Жабин А.П., Афонин Ю.А. Социология менеджмента: Учебник для вузов. М.: Акад.Проект; Альма Матер. 2011.-278 с.

2. Моросанова В. И., Бондаренко И. Н. Диагностика саморегуляции человека. – М.: Когито-Центр, 2015 – 304 с.

3. Живага, А. Ю. Управление конфликтами и стрессами в организации : учебное пособие / А. Ю. Живага. – Южно-Сахалинск : СахГУ, 2019 – 108 с.

4. Спивак, В. А. Деловые коммуникации. Теория и практика : учебник для академического бакалавриата / В. А. Спивак. — М. : Издательство Юрайт, 2017. 460 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-3684-1. Режим доступа : [www.iprbookshop.ru/book/F83E1470-8FEB-49EF-82D0-FF2FCD2E9666](http://www.iprbookshop.ru/book/F83E1470-8FEB-49EF-82D0-FF2FCD2E9666)

5. Оганян, К.М. Социальная синергетика : учебное пособие / К.М. Оганян, В.П. Бранский, А.К. Астафьев ; Федеральное агентство по образованию Государственное образовательное учреждение «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНЖЕНЕРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ». - 2-е изд. - СПб.: Петрополис, 2010. - 192 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9676-0227-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=255788> (14.11.2017).

6. Тайм-менеджмент. Полный курс : учебное пособие : [16+] / Г. А. Архангельский, М. А. Лукашенко, Т. В. Телегина, С. В. Бехтерев ; под ред. Г. А. Архангельского. – Москва : Альпина Паблишер, 2016. – 311 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=269985>, с.12-58, с.92-132

## **8.3. Интернет-ресурсы, необходимые для освоения дисциплины (модуля)**

1. Электронная библиотека «Астраханский государственный университет» собственной генерации на платформе ЭБС «Электронный Читальный зал – БиблиоТех».
2. <https://biblio.asu.edu.ru> Учетная запись образовательного портала АГУ.
3. Многопрофильный образовательный ресурс «Консультант студента» является электронной библиотечной системой, предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Каталог в настоящее время содержит около 15000 наименований.
4. [www.studentlibrary.ru](http://www.studentlibrary.ru). Регистрация с компьютеров АГУ
5. Электронная библиотечная система издательства ЮРАЙТ, раздел «Легендарные книги».
6. [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Для проведения занятий по дисциплине имеются лекционные аудитории, оборудованные мультимедийной техникой с возможностью презентации обучающихся

материалов, фрагментов фильмов; аудитории для проведения семинарских и практических занятий, оборудованные учебной мебелью и средствами наглядного представления учебных материалов; библиотека с местами, оборудованными компьютерами, имеющими доступ к сети Интернет.

Рабочая программа дисциплины (модуля) при необходимости может быть адаптирована для обучения (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий) лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов. Для этого требуется заявление обучающихся, являющихся лицами с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами, или их законных представителей и рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии. Для инвалидов содержание рабочей программы дисциплины (модуля) может определяться также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

## **10. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Рабочая программа дисциплины (модуля) при необходимости может быть адаптирована для обучения (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий) лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов. Для этого требуется заявление обучающихся, являющихся лицами с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами, или их законных представителей и рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии. При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т. д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т. д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).