

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

ИНСТИТУТ ФУНДАМЕНТАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫХ НАУК  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ, СОЦИОЛОГИИ И АНТРОПОЛОГИИ

ОДОБРЕНО

УМС ФБИУКС Протокол №24/08 от 22.08.2024 г.

УМС ИФТЭБ Протокол №545-2/1 от 28.08.2024 г.

УМС ИЯФИТ Протокол №01/08/24-573.1 от 30.08.2024 г.

УМС ИИКС Протокол №8/1/2025 от 25.08.2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ПСИХОЛОГИЯ САМОРАЗВИТИЯ**

Направление подготовки  
(специальность)

- [1] 38.03.05 Бизнес-информатика  
[2] 10.03.01 Информационная безопасность  
[3] 09.03.04 Программная инженерия  
[4] 09.03.01 Информатика и вычислительная техника  
[5] 01.03.02 Прикладная математика и информатика  
[6] 27.03.03 Системный анализ и управление  
[7] 38.03.01 Экономика  
[8] 14.03.02 Ядерная физика и технологии  
[9] 22.03.01 Материаловедение и технологии  
материалов

| Семестр | Трудоемкость,<br>кред. | Общий объем<br>курса, час. | Лекции, час. | Практич.<br>занятия, час. | Лаборат. работы,<br>час. | В форме<br>практической<br>подготовки/ В | СРС, час. | КСР, час. | Форма(ы)<br>контроля,<br>экз./зач./КР/КП |
|---------|------------------------|----------------------------|--------------|---------------------------|--------------------------|------------------------------------------|-----------|-----------|------------------------------------------|
| 6       | 1                      | 36                         | 0            | 30                        | 0                        |                                          | 6         | 0         | 3                                        |
| Итого   | 1                      | 36                         | 0            | 30                        | 0                        | 0                                        | 6         | 0         |                                          |

## АННОТАЦИЯ

Дисциплины является курсом познания психических механизмов саморазвития, саморегуляции и самореализации, необходимых для становления своего «Я-образа», продуктивного взаимообогащающего общения с людьми и формирования необходимых для инженера профессиональных качеств.

### 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является познание психических механизмов саморазвития, саморегуляции и самореализации, необходимых для становления своего «Я-образа», продуктивного взаимообогащающего общения с людьми и формирования необходимых для инженера профессиональных качеств.

Задачи курса:

1. Овладеть основными категориями саморазвития;
2. Сформировать представления об условиях развития самопознания и саморазвития;
3. Овладеть методиками и техниками самопознания и саморазвития;
4. Научиться понимать самого себя, иметь адекватную «Я-концепцию»;
5. Овладеть приемами и способами саморегуляции, позволяющими максимально использовать во благо обществу и ближнему свой личностный потенциал.

### 2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Данная учебная дисциплина является обще гуманитарной и социально-гуманитарной дисциплиной и является основой для получения студентами системных знаний о человеке, его психических процессах, поведенческих навыках, отношениях с другими людьми.

### 3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Универсальные и(или) общепрофессиональные компетенции:

| Код и наименование компетенции                                                                                                                                    | Код и наименование индикатора достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-1 [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9] – Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач | 3-УК-1 [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9] – Знать: методики сбора и обработки информации; актуальные российские и зарубежные источники информации в сфере профессиональной деятельности; метод системного анализа<br>У-УК-1 [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9] – Уметь: применять методики поиска, сбора и обработки информации; осуществлять критический анализ и синтез информации, полученной из разных источников<br>В-УК-1 [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9] – Владеть: методами поиска, сбора и обработки, критического анализа и синтеза информации; методикой системного подхода для решения поставленных задач |

|                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-3 [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9] – Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде                                                                                                                        | 3-УК-3 [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9] – Знать: основные приемы и нормы социального взаимодействия; основные понятия и методы конфликтологии, технологии межличностной и групповой коммуникации в деловом взаимодействии<br>У-УК-3 [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9] – Уметь: устанавливать и поддерживать контакты, обеспечивающие успешную работу в коллективе; применять основные методы и нормы социального взаимодействия для реализации своей роли и взаимодействия внутри команды<br>В-УК-3 [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9] – Владеть: простейшими методами и приемами социального взаимодействия и работы в команде                                                                                                                                                                          |
| УК-6 [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9] – Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни                                                                | 3-УК-6 [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9] – Знать: основные приемы эффективного управления собственным временем; основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни<br>У-УК-6 [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9] – Уметь: эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения<br>В-УК-6 [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9] – Владеть: методами управления собственным временем; технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений, и навыков; методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни                                                                                                                               |
| УКЦ-3 [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9] – Способен ставить себе образовательные цели под возникающие жизненные задачи, подбирать способы решения и средства развития (в том числе с использованием цифровых средств) других необходимых компетенций | 3-УКЦ-3 [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9] – Знать: основные приемы эффективного управления собственным временем, основные методики самоконтроля, саморазвития и самообразования на протяжении всей жизни с использованием цифровых средств<br>У-УКЦ-3 [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9] – Уметь: эффективно планировать и контролировать собственное время, использовать методы саморегуляции, саморазвития и самообучения в течение всей жизни с использованием цифровых средств<br>В-УКЦ-3 [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9] – Владеть: методами управления собственным временем, технологиями приобретения, использования и обновления социокультурных и профессиональных знаний, умений, и навыков; методиками саморазвития и самообразования в течение всей жизни с использованием цифровых средств |

#### 4. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ДИСЦИПЛИНЫ

| Направления/цели воспитания | Задачи воспитания (код) | Воспитательный потенциал дисциплин |
|-----------------------------|-------------------------|------------------------------------|
| Духовно-нравственное        | Создание условий,       | Использование воспитательного      |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| воспитание                              | обеспечивающих, духовно-нравственное развитие на основе традиционной национальной системы ценностей (духовных, этических, эстетических, интеллектуальных, культурных и др. (B1)                                                         | потенциала дисциплин "Основы гуманитарного знания", "Социология", "Политология", "История христианской мысли", "Культурология" для:- духовно-нравственного развития общечеловеческих духовных и нравственных ценностей, формирования культуры этического мышления, способности морального суждения посредством моделирования ситуаций нравственного выбора и др. интерактивных методов обучения ( дискуссий, диспутов, ролевых ситуаций) на учебных занятиях-приобщения к традиционным российским духовно-нравственным ценностям через содержание дисциплин. |
| Духовно-нравственное воспитание         | Создание условий, обеспечивающих, формирование этического мышления и профессиональной ответственности ученого (B2)                                                                                                                      | 1. Использование воспитательного потенциала базовых гуманитарных дисциплин. 2. Разработка новых инновационных курсов гуманитарной и междисциплинарной направленности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Духовно-нравственное воспитание         | Создание условий, обеспечивающих, формирование личностно-центрированного подхода в профессиональной коммуникации, когнитивно-поведенческих и практико-ориентированных навыков, основанных на общероссийских традиционных ценностях (B3) | 1. Использование воспитательного потенциала базовых гуманитарных дисциплин. 2. Разработка новых инновационных курсов гуманитарной и междисциплинарной направленности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Гражданское и патриотическое воспитание | Создание условий, обеспечивающих, формирование патриотического самосознания, стремления к реализации интересов Родины (B4)                                                                                                              | 1. Использование воспитательного потенциала дисциплины "История" для: - формирования сопричастности к судьбе Родины, индивидуально-личностного отношения к истории Отечества посредством изучения истории собственной семьи, региона в контексте истории России; - формирования чувства гордости героическим прошлым народа, посредством изучения героических страниц истории Отечества, наполнения содержания дисциплины патриотическим содержанием; -                                                                                                      |

|                                         |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                         |                                                                                                                                                                                                          | <p>формирование неприятия искажения истории посредством выполнения учебно-исследовательских заданий, ориентированных на изучение и проверку исторических фактов, критический анализ публикаций по истории России. 2. Использование воспитательного потенциала дисциплины "Основы гуманитарного знания" "Введение в специальность", «История атомной отрасли» и других дисциплин для формирования стремления к соучастию в обеспечении технологического суверенитета России посредством выполнения исследовательских и творческих заданий, направленных на данные цели.</p> |
| Гражданское и патриотическое воспитание | Создание условий, обеспечивающих, формирование гражданской идентичности, гражданской и правовой культуры, активной гражданской позиции, навыков, необходимых для успешной самореализации в обществе (B5) | Использование воспитательного потенциала дисциплины "Основы гуманитарного знания", "История" для формирования равнодушного отношения к вопросам развития гражданского общества посредством включения в социально-значимую, в том числе волонтерскую (добровольческую) деятельность, а также посредством исследовательских и творческих заданий соответствующего профиля (в рамках учебных заданий, самостоятельной работы и др.).                                                                                                                                          |
| Культурное и эстетическое воспитание    | Создание условий, обеспечивающих, воспитание эстетических интересов и потребностей (B10)                                                                                                                 | Использование воспитательного потенциала дисциплин "Культурология", "Основы гуманитарного знания", "История русской культуры", "История философии", "История" для повышения интереса обучающихся к изучению культурного наследия человечества, обогащения общей и речевой культуры через содержание дисциплин, выполнение учебных заданий, в том числе изучение классической литературы, подготовку творческих и исследовательских проектов, эссе, рефератов, дискуссий по вопросам культуры и др..                                                                        |
| Интеллектуальное воспитание             | Создание условий, обеспечивающих, формирование культуры умственного труда (B11)                                                                                                                          | Использование воспитательного потенциала дисциплин гуманитарного, естественнонаучного, общепрофессионального и                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                             |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             |                                                                                                                                                                   | профессионального модуля для формирования культуры умственного труда посредством вовлечения студентов в учебные исследовательские задания, курсовые работы и др.      |
| Интеллектуальное воспитание | Создание условий, обеспечивающих, понимание социо-культурного и междисциплинарного контекста развития различных научных областей (B12)                            | 1. Использование воспитательного потенциала базовых гуманитарных дисциплин. 2. Разработка новых инновационных курсов гуманитарной и междисциплинарной направленности. |
| Интеллектуальное воспитание | Создание условий, обеспечивающих, способность анализировать потенциальные цивилизационные и культурные риски и угрозы в развитии различных научных областей (B13) | 1. Использование воспитательного потенциала базовых гуманитарных дисциплин. 2. Разработка новых инновационных курсов гуманитарной и междисциплинарной направленности. |

Информационные образовательные технологии реализуются в процессе использования электронно-библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов и элементов электронного обучения в электронной информационно-образовательной среде для активизации учебного процесса и самостоятельной работы студентов. Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий.

## 5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Разделы учебной дисциплины, их объем, сроки изучения и формы контроля:

| № п.п | Наименование раздела учебной дисциплины       | Недели | Лекции/ Практи. (семинары) / Лабораторные работы, час. | Обязат. текущий контроль (форма*, неделя) | Максимальный балл за раздел** | Аттестация раздела (форма*, неделя) | Индикаторы освоения компетенции                         |
|-------|-----------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------|
|       | <i>6 Семестр</i>                              |        |                                                        |                                           |                               |                                     |                                                         |
| 1     | Теория и практика самопознания и саморазвития | 1-8    | 0/18/0                                                 |                                           | 25                            | Прз-8                               | З-УК-1, У-УК-1, В-УК-1, З-УК-3, У-УК-3, В-УК-3, З-УК-6, |

|   |                                                     |      |        |  |    |        |                                                                                                                                    |
|---|-----------------------------------------------------|------|--------|--|----|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                     |      |        |  |    |        | У-УК-6,<br>В-УК-6,<br>З-УКЦ-3,<br>У-УКЦ-3,<br>В-УКЦ-3                                                                              |
| 2 | Методы самопознания<br>и саморазвития               | 9-15 | 0/12/0 |  | 25 | ТвР-15 | З-УК-1,<br>У-УК-1,<br>В-УК-1,<br>З-УК-3,<br>У-УК-3,<br>В-УК-3,<br>З-УК-6,<br>У-УК-6,<br>В-УК-6,<br>З-УКЦ-3,<br>У-УКЦ-3,<br>В-УКЦ-3 |
|   | <i>Итого за 6 Семестр</i>                           |      | 0/30/0 |  | 50 |        |                                                                                                                                    |
|   | <b>Контрольные<br/>мероприятия за 6<br/>Семестр</b> |      |        |  | 50 | 3      | З-УК-1,<br>У-УК-1,<br>В-УК-1,<br>З-УК-3,<br>У-УК-3,<br>В-УК-3,<br>З-УК-6,<br>У-УК-6,<br>В-УК-6,<br>З-УКЦ-3,<br>У-УКЦ-3,<br>В-УКЦ-3 |

\* – сокращенное наименование формы контроля

\*\* – сумма максимальных баллов должна быть равна 100 за семестр, включая зачет и (или) экзамен

Сокращение наименований форм текущего контроля и аттестации разделов:

| Обозначение | Полное наименование |
|-------------|---------------------|
| ТвР         | Творческая работа   |
| Прз         | Презентация         |
| З           | Зачет               |

### КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

| Недели     | Темы занятий / Содержание                                                                                                 | Лек.,<br>час.          | Пр./сем.,<br>час. | Лаб.,<br>час. |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------|---------------|
|            | <i>6 Семестр</i>                                                                                                          | 0                      | 30                | 0             |
| <b>1-8</b> | <b>Теория и практика самопознания и саморазвития</b>                                                                      | 0                      | 18                | 0             |
| 1 - 8      | <b>Личностное и профессиональное самоопределение и саморазвитие</b><br>Понятие о самоопределении и саморазвитии личности. | Всего аудиторных часов |                   |               |
|            |                                                                                                                           | 0                      | 6                 | 0             |
|            |                                                                                                                           | Онлайн                 |                   |               |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                        |    |   |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----|---|
|        | Самоопределение и саморазвитие как проявления свободы и субъектной активности личности. Сущность и специфика личностного самоопределения и саморазвития. Сущность и специфика профессионального самоопределения и саморазвития. Профессионально-личностное самоопределение и саморазвитие личности как непрерывный, целостный процесс.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 0                      | 0  | 0 |
| 1 - 8  | <b>Сущность, направление, условия профессионально-личностного роста</b><br>Сущность понятия «профессионально-личностный рост». Характеристика основных барьеров профессионально-личностного роста: профессиональные деформации, профессиональные кризисы. Способы превращения профессионального кризиса в ресурс развития. Пути предупреждения и преодоления профессиональных деформаций. Культура профессионально-личностного самоопределения и саморазвития как системное образование личности инженера.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Всего аудиторных часов |    |   |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 0                      | 6  | 0 |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Онлайн                 |    |   |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 0                      | 0  | 0 |
| 1 - 8  | <b>Самоменеджмент как основа эффективного развития личности</b><br>Понятие и содержание самоменеджмента. Цель самоменеджмента. Эволюция развития теорий самоменеджмента. Основные принципы и правила самоменеджмента. Анализ различных определений понятия «самоменеджмент». Цели, функции самоменеджмента. Выявление характерных черт эффективного инженера. Управленческие функции, роли инженера и аспекты управления. Требования, предъявляемые к современному эффективному инженеру. Параметры индивидуального стиля работы. Основные способы организации жизни. Постановка цели как исходная фаза самоменеджмента. Целеполагание как процесс сознательного осуществления своих действий в соответствии с генеральной линией или ориентиром. Определение жизненных приоритетов и постановка задач. Оптимальная система планирования в самоменеджменте. Контроль и самоконтроль в системе самоменеджмента. Организация трудового процесса. Рациональное моделирование рабочего пространства. Рациональное чтение, рациональное управление потоком коммуникаций и деловой документации. | Всего аудиторных часов |    |   |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 0                      | 6  | 0 |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Онлайн                 |    |   |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 0                      | 0  | 0 |
| 9-15   | <b>Методы самопознания и саморазвития</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 0                      | 12 | 0 |
| 9 - 15 | <b>Методы и инструменты личной эффективности</b><br>Хронометраж, анализ окружения, учет расходов, самоконтроль. Ритмичный отдых, максимальное переключение, ночной сон, медитации. Создать систему самомотивации. Якоря. «Промежуточные» радости. Делая проблемы. «Слоны и айсберги». Планы регулярных дел. Постановка целей. Один день будущей жизни. «Мемуарник» и ценности. Личная миссия. Ключевые области жизни. Личное видение. Ключевые факторы успеха. Личные цели, показатели и действия по совершенствованию. Карта долгосрочных целей. SMART-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Всего аудиторных часов |    |   |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 0                      | 6  | 0 |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Онлайн                 |    |   |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 0                      | 0  | 0 |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                        |   |   |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---|---|
|        | цели. Цели- вызовы. Организация рабочего дня. План дня. «Стратегическая картонка». Типы задач - жесткие, гибкие, бюджетлируемые. Алгоритм планирования. Расстановка приоритетов. Матрица Эйзенхауэра. Приоритетные дела. Планирование резервов. Нормы пунктуальности. Информационная избыточность. Система планирования. Контекстное планирование. Доски планирования. Техника планирования. Техника бюджетирования времени. Расстановка приоритетов. Стратегия «отказа». Искусство твердого «нет». Покупка времени. Делегирование задач. Работа с критериями. Управление хаосом. Борьба с информационным мусором. |                        |   |   |
| 9 - 15 | <b>Самопрезентация инженера</b><br>Самопрезентация студентов. Сообщение преподавателя об основных задачах тренинга и методах работы. Совместная выработка правил работы в группе. Упражнения на установление эмоциональных контактов и снятие психологических барьеров. Рефлексия.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Всего аудиторных часов |   |   |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 0                      | 6 | 0 |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Онлайн                 |   |   |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 0                      | 0 | 0 |

Сокращенные наименования онлайн опций:

| Обозначение | Полное наименование              |
|-------------|----------------------------------|
| ЭК          | Электронный курс                 |
| ПМ          | Полнотекстовый материал          |
| ПЛ          | Полнотекстовые лекции            |
| ВМ          | Видео-материалы                  |
| АМ          | Аудио-материалы                  |
| Прз         | Презентации                      |
| Т           | Тесты                            |
| ЭСМ         | Электронные справочные материалы |
| ИС          | Интерактивный сайт               |

## 6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При проведении учебных занятий по дисциплине используются традиционные и инновационные, в том числе информационные образовательные технологии, включая при необходимости применение активных и интерактивных методов обучения. Традиционные образовательные технологии реализуются, преимущественно, в процессе лекционных и практических (семинарских, лабораторных) занятий. Инновационные образовательные технологии используются в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов в виде применения активных и интерактивных методов обучения.

Информационные образовательные технологии реализуются в процессе использования электронно-библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов и элементов электронного обучения в электронной информационно-образовательной среде для активизации учебного процесса и самостоятельной работы студентов. Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий.

Практические (семинарские занятия относятся к интерактивным методам обучения и обладают значительными преимуществами по сравнению с традиционными методами

обучения, главным недостатком которых является известная изначальная пассивность субъекта и объекта обучения. Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разборка кейсов, решения практических задач и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

## 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств по дисциплине обеспечивает проверку освоения планируемых результатов обучения (компетенций и их индикаторов) посредством мероприятий текущего, рубежного и промежуточного контроля по дисциплине.

Связь между формируемыми компетенциями и формами контроля их освоения представлена в следующей таблице:

| Компетенция | Индикаторы освоения | Аттестационное мероприятие (КП 1) |
|-------------|---------------------|-----------------------------------|
| УК-1        | З-УК-1              | 3, Прз-8, ТвР-15                  |
|             | У-УК-1              | 3, Прз-8, ТвР-15                  |
|             | В-УК-1              | 3, Прз-8, ТвР-15                  |
| УК-3        | З-УК-3              | 3, Прз-8, ТвР-15                  |
|             | У-УК-3              | 3, Прз-8, ТвР-15                  |
|             | В-УК-3              | 3, Прз-8, ТвР-15                  |
| УК-6        | З-УК-6              | 3, Прз-8, ТвР-15                  |
|             | У-УК-6              | 3, Прз-8, ТвР-15                  |
|             | В-УК-6              | 3, Прз-8, ТвР-15                  |
| УКЦ-3       | З-УКЦ-3             | 3, Прз-8, ТвР-15                  |
|             | У-УКЦ-3             | 3, Прз-8, ТвР-15                  |
|             | В-УКЦ-3             | 3, Прз-8, ТвР-15                  |

## Шкалы оценки образовательных достижений

Шкала каждого контрольного мероприятия лежит в пределах от 0 до установленного максимального балла включительно. Итоговая аттестация по дисциплине оценивается по 100-балльной шкале и представляет собой сумму баллов, заработанных студентом при выполнении заданий в рамках текущего и промежуточного контроля.

Итоговая оценка выставляется в соответствии со следующей шкалой:

| Сумма баллов | Оценка по 4-ех балльной шкале | Оценка ECTS | Требования к уровню освоению учебной дисциплины                                                                                                                                                                                             |
|--------------|-------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 90-100       | 5 – «отлично»                 | A           | Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, использует в ответе материал |

|         |                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------|---------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |                           |   | монографической литературы.                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 85-89   | 4 – «хорошо»              | В | Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твёрдо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос.                                                                                                                                         |
| 75-84   |                           | С |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 70-74   |                           | Д |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 65-69   | 3 – «удовлетворительно»   | Е | Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала.                                        |
| 60-64   |                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Ниже 60 | 2 – «неудовлетворительно» | Ф | Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине. |

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Специальное программное обеспечение не требуется

LMS И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:

<https://online.mephi.ru/>

<http://library.mephi.ru/>

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Специальное материально-техническое обеспечение не требуется

## 10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

На лекциях студентам сообщаются новые сведения, систематизируется и обобщается накопленный запас знаний, формируются на этой основе познавательные и профессиональные

интересы. Преподаватель, читая лекцию, должен стремиться увлечь студентов, активно воздействовать на их эмоции, вызвать интерес к учебному предмету, стремление постоянно пополнять знания.

Структура каждой лекции складывается из вступления, основной части и заключения. Во вступлении кратко формулируется тема, сообщается план и задачи, перечисляется литература к лекции, показывается связь с предшествующим материалом, характеризуется теоретическая и практическая значимость темы. В основной части всесторонне раскрывается содержание проблемы, обосновываются ключевые идеи и положения, осуществляется их конкретизация, показываются связи и отношения, дается оценка сложившейся практике и научным основаниям, раскрываются перспективы развития, формулируются промежуточные выводы. В заключительной части подводится итог, кратко повторяются и обобщаются основные положения, формулируются общие выводы, излагаются рекомендации по выполнению самостоятельной работы. Необходимо также предусмотреть время для ответов на возможные вопросы студентов.

Преподавательский конспект каждой лекции должен содержать: тему (точно сформулированную); цель и задачи; перечень вопросов, освещаемых на лекции; реферативное изложение содержания (с выделением основного и второстепенного). Для прочтения лекции необходимо иметь карту периода и региона, о котором идет речь на данной лекции.

При чтении лекции необходимо поддерживать высокий научный уровень излагаемой информации; обеспечивать доказательность и достоверность высказываемых суждений; ясно и точно излагать мысли и активизировать мышление слушателей; выделять интонационно каждый раздел; в каждом вопросе вычленять главное (для запоминания) и второстепенное (для иллюстрации); четко проговаривать термины, имена, фамилии, названия государств, городов, расшифровывать и записывать их на доске; обращать внимание студентов на наиболее значимые даты и события.

## **11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ**

На лекциях студентам сообщаются новые сведения, систематизируется и обобщается накопленный запас знаний, формируются на этой основе познавательные и профессиональные интересы. Преподаватель, читая лекцию, должен стремиться увлечь студентов, активно воздействовать на их эмоции, вызвать интерес к учебному предмету, стремление постоянно пополнять знания.

Структура каждой лекции складывается из вступления, основной части и заключения. Во вступлении кратко формулируется тема, сообщается план и задачи, перечисляется литература к лекции, показывается связь с предшествующим материалом, характеризуется теоретическая и практическая значимость темы. В основной части всесторонне раскрывается содержание проблемы, обосновываются ключевые идеи и положения, осуществляется их конкретизация, показываются связи и отношения, дается оценка сложившейся практике и научным основаниям, раскрываются перспективы развития, формулируются промежуточные выводы. В заключительной части подводится итог, кратко повторяются и обобщаются основные положения, формулируются общие выводы, излагаются рекомендации по выполнению самостоятельной работы. Необходимо также предусмотреть время для ответов на возможные вопросы студентов.

Преподавательский конспект каждой лекции должен содержать: тему (точно сформулированную); цель и задачи; перечень вопросов, освещаемых на лекции; реферативное

изложение содержания (с выделением основного и второстепенного). Для прочтения лекции необходимо иметь карту периода и региона, о котором идет речь на данной лекции.

При чтении лекции необходимо поддерживать высокий научный уровень излагаемой информации; обеспечивать доказательность и достоверность высказываемых суждений; ясно и точно излагать мысли и активизировать мышление слушателей; выделять интонационно каждый раздел; в каждом вопросе вычленять главное (для запоминания) и второстепенное (для иллюстрации); четко проговаривать термины, имена, фамилии, названия государств, городов, расшифровывать и записывать их на доске; обращать внимание студентов на наиболее значимые даты и события.

Автор(ы):

Кравченко Александр Владимирович

Рецензент(ы):

Паршутин И.А.