

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина»



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе

С.Т. Князев
20__ г.

29 АПР 2020

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ

Код модуля	Модуль
1156196	Самоменеджмент и навыки самопрезентации

Екатеринбург, 2020

Перечень сведений о рабочей программе модуля	Учетные данные
Образовательная программа <i>Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)</i>	Код ОП 49.03.02/33.01
Направление подготовки <i>Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)</i>	Код направления и уровня подготовки 49.03.02

Программа модуля составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Серова Нина Борисовна	к.п.н., доцент	Заведующий кафедрой	Сервиса и оздоровительных технологий

Согласовано:

Управление образовательных программ



Р.Х. Токарева

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ Самоменеджмент и навыки самопрезентации

1.1. Аннотация содержания модуля

Модуль-дисциплина посвящена аспектам, позволяющим максимально использовать собственные возможности, сознательно и рационально управлять своей жизнью, активно и эффективно влиять на внешние обстоятельства на работе и в личной жизни в своих целях

1.2. Структура и объем модуля

Таблица 1

№ п/п	Перечень дисциплин модуля в последовательности их освоения	Объем дисциплин модуля и всего модуля в зачетных единицах
1	Самоменеджмент и навыки самопрезентации	3
ИТОГО по модулю:		3

1.3. Последовательность освоения модуля в образовательной программе

Пререквизиты модуля	Не предусмотрены
Постреквизиты и корреквизиты модуля	1. Комплексная система реабилитации и абилитации 2. Валеологические основы 3. Рекреационная и досуговая деятельность

1.4. Распределение компетенций по дисциплинам модуля, планируемые результаты обучения (индикаторы) по модулю

Таблица 2

Перечень дисциплин модуля	Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения (индикаторы)
1	2	3
Самоменеджмент и навыки самопрезентации	ОПК-4 - Способен анализировать информацию и систематизировать знания, с целью выработки профессиональной экспертной оценки	3-4 - Объяснять основные принципы и методы анализа и систематизации информации, критерии оценивания результатов профессиональной деятельности в выбранной области 3-4 - Определять подходы к проведению экспертной оценки результатов профессиональной деятельности У-4 - Анализировать информацию в области профессиональной деятельности, систематизировать и интерпретировать полученные данные для формулирования экспертной оценки У-2 - Оценивать полученные результаты профессиональной деятельности и

		<p>формировать профессиональную экспертную позицию П-4 - Формулировать экспертную оценку результатов профессиональной деятельности, используя методы анализа и систематизации информации Д-4- Проявлять аналитические умения и логическое мышление</p>
	<p>ОПК-6 - Способен аргументированно представлять результаты своей профессиональной деятельности</p>	<p>З-6 - Характеризовать принципы и формы представления результатов профессиональной деятельности З-6 - Определять логику, методы и приемы аргументации с целью презентации результатов профессиональной деятельности З-6 - Воспроизводить требования к представлению результатов профессиональной деятельности на основе действующих нормативных документов У-6 - Выбирать адекватную форму представления результатов профессиональной деятельности У-6- Формулировать обоснованную аргументированную позицию на основе анализа результатов своей профессиональной деятельности П-6 - Аргументированно в разных формах представлять результаты своей профессиональной деятельности в соответствии с действующими нормативными документами Д-6- Демонстрирует навыки эффективной коммуникации при презентации результатов своей профессиональной деятельности</p>
	<p>ПК-6 - Способен составлять и применять на практике комплексы упражнений, использовать технические средства и методические приемы для развития у участников реабилитационного процесса необходимых компенсаторных физических качеств, в соответствии с рекомендациями специалистов реабилитационной команды для успешного завершения</p>	<p>З-6 - Объяснять основные принципы развития у участников реабилитационного процесса необходимых компенсаторных физических качеств, в соответствии с рекомендациями специалистов реабилитационной команды для успешного завершения реабилитационного случая У-6 - Определять цель и задачи завершения реабилитационного случая у участников реабилитационного процесса П-6 - Иметь опыт разработки комплексов упражнений с использованием технических средств и методических приемов участников реабилитационного процесса</p>

	реабилитационного случая	
	ПК-7 - Способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться	<p>З-7 - Объяснять основные принципы формирования здорового образа жизни с учетом социально-психологических особенностей лиц с ограниченными возможностями здоровья</p> <p>У-7 - Определять потребности к занятиям адаптивной физической культурой у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться.</p> <p>П-7 - Предлагать способы ведения осознанного отношение к занятиям адаптивной физической культурой и здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья,</p>

1.5. Форма обучения

Обучение по дисциплинам модуля может осуществляться в форме:

Очная;

Заочная.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Самоменеджмент и навыки самопрезентации

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Сенук Зинаида Викторовна	к. филос.н., доцент	доцент	Организация работы с молодежью

Рекомендовано учебно-методическим советом института физической культуры, спорта и молодежной политики

Протокол № 3 от 16.03.2020 г.

1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ

1.1. Технологии реализации, используемые при изучении дисциплины модуля

- Традиционная (репродуктивная) технология;
- С применением электронного обучения на основе электронных учебных курсов, размещенных на LMS-платформах УрФУ
- Разноуровневое (дифференцированное) обучение
 - Базовый уровень

**Базовый I уровень – сохраняет логику самой науки и позволяет получить упрощенное, но верное и полное представление о предмете дисциплины, требует знание системы понятий, умение решать проблемные ситуации. Освоение данного уровня результатов обучения должно обеспечить формирование запланированных компетенций и позволит обучающемуся на минимальном уровне самостоятельности и ответственности выполнять задания; Продвинутый II уровень – углубляет и обогащает базовый уровень как по содержанию, так и по глубине проработки материала дисциплины. Это происходит за счет включения дополнительной информации. Данный уровень требует умения решать проблемы в рамках курса и смежных курсов посредством самостоятельной постановки цели и выбора программы действий. Освоение данного уровня результатов обучения позволит обучающемуся повысить уровень самостоятельности и ответственности до творческого применения знаний и умений.*

1.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
1	Менеджмент, самоменеджмент и тайм-менеджмент.	Основные подходы к определению менеджмента, самоменеджмента и тайм-менеджмента. Основные парадигмы, особенности национальных моделей. Виды и цели тайм-менеджмента.
2	Общие принципы самоменеджмента тайм-менеджмента	Основные условия и специфика индивидуальной модели тайм-менеджмента. Объективные и субъективные предпосылки использования принципов и алгоритмов тайм-менеджмента
3	Физиологические основы самоменеджмента	Особенности морфологии и психо-физиологические закономерности деятельности личности и их влияние на модель деятельности.
4	Понятие тайм-менеджмента.	Феномен времени. Философско-методологические основы разработки категории времени в различных философско-мировоззренческих парадигмах. Современные модели восприятия и понимания времени. Объективные психо-физиологические факторы восприятия времени. Выстраивание индивидуальной оптимизированной модели Приемы тайм-менеджмента. Время как основной ресурс человека. Базовые понятия и правила тайм-менеджмента. Противоречия и «ловушки» Хронофаги и методы борьбы с ними. тайм-менеджмента с учетом психологических факторов. Феномен прокрастинации
5	Философия времени Виды времени	Специфика восприятия времени, парадоксы и расчет времени. Основы для тайм-менеджмента Характеристика различных видов времени: объективного, субъективного, физического, психологического и т.д. Их специфика

6	Планирование в тайм-менеджменте	Принципы рационального планирования. Виды планирования – жесткое и гибкое планирование.. Приемы рационального планирования. Бумажные и электронные приспособления для составления планов. Методы «сыра», «слонов и лягушек», «якорей» и т.д. Исследование индивидуальных условий и стилей деятельности. Анализ хронометрирования и рекомендации по оптимизации индивидуальной модели тайм-менеджмента. Феномер прокрастинации и способы преодоления. Мнемотехника
---	---------------------------------	---

1.3. Программа дисциплины реализуется:

на государственном языке Российской Федерации

2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Электронные ресурсы (издания)

1. Личные финансы и семейный бюджет : как самим управлять деньгами и не позволять деньгам управлять вами .— Москва : Альпина Паблишерз, 2014 .— 173 с. — ISBN 978-5-9614-1625-1 .— <URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=229866>>.
2. Нётеберг, Ш. Тайм-менеджмент по помидору : Как концентрироваться на одном деле хотя бы 25 минут / Ш. Нётеберг .— Москва : Альпина Паблишер, 2013 .— 245 с. — (Библиотека ЭКОПСИ) .— ISBN 978-5-9614-1982-5 .— <URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=269897>>.
3. Тайм-менеджмент. Полный курс / Г.А. Архангельский .— 3-е изд. — Москва : Альпина Паблишер, 2016 .— 311 с. — ISBN 978-5-9614-1881-1 .— <URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=269985>>.
4. Трейси, Б. Тайм-менеджмент по Брайану Трейси : Как заставить время работать на вас / Б. Трейси .— 3-е изд. — Москва : Альпина Паблишер, 2013 .— 302 с. — ISBN 978-5-9614-4423-0 .— <URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=279619>>

Печатные издания

1. Архангельский, Г. Корпоративный тайм-менеджмент : энциклопедия решений / Г.А. Архангельский .— 4-е изд. — Москва : Альпина Паблишерз, 2016 .— 161 с. — ISBN 978-5-9614-1380-9 .— <URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=229830>>.
2. Кокин, А. С. Финансовый менеджмент / А.С. Кокин ; В.Н. Яснев .— 2-е изд., пере-раб. и доп. — Москва : Юнити-Дана, 2012 .— 512 с. — ISBN 978-5-238-01676-4 .— <URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118169>>.
3. Фетисов, В. Д. Финансовый менеджмент физических лиц / В.Д. Фетисов ; Т.В. Фетисова .— Москва : Юнити-Дана, 2012 .— 168 с. — ISBN 978-5-238-01700-6 .— <URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118157>>

Профессиональные базы данных, информационно-справочные

<http://www.elar.urfu.ru> Электронный научный архив УрФУ

<http://www.fadm.gov.ru/> Федеральное агентство по делам молодежи

[Минобрнауки.рф](http://минобрнауки.рф) Министерство образования и науки Российской Федерации.

Материалы для лиц с ОВЗ

Весь контент ЭБС представлен в виде файлов специального формата для воспроизведения синтезатором речи, а также в тестовом виде, пригодном для прочтения с использованием экранной лупы и настройкой контрастности.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

<http://lib.urfu.ru> – зональная научная библиотека УрФУ.

FIRA-PRO доступ на <http://www.fira.ru/>

<https://e-disclosure.ru/> – центр раскрытия корпоративной информации

3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением

Таблица 3.1

№ п/п	Виды занятий	Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1	Лекции	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Доска аудиторная	
2	Практические занятия	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Доска аудиторная	
3	Консультации	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Доска аудиторная Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с	

		санитарными правилами и нормами	
4	Текущий контроль и промежуточная аттестация	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Рабочее место преподавателя</p> <p>Доска аудиторная</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p>	