

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  
Директор по образовательной  
деятельности

\_\_\_\_\_ С.Т. Князев  
«\_\_» \_\_\_\_\_

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ

<b>Код модуля</b>	<b>Модуль</b>
1156196	Самоменеджмент и навыки самопрезентации

Екатеринбург

<b>Перечень сведений о рабочей программе модуля</b>	<b>Учетные данные</b>
<b>Образовательная программа</b> 1. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)	<b>Код ОП</b> 1. 49.03.02/33.01
<b>Направление подготовки</b> 1. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)	<b>Код направления и уровня подготовки</b> 1. 49.03.02

Программа модуля составлена авторами:

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия Имя Отчество</b>	<b>Ученая степень, ученое звание</b>	<b>Должность</b>	<b>Подразделение</b>
1	Мехдиева Камилия Рамазановна	кандидат медицинских наук, доцент	Доцент	сервиса и оздоровительных технологий
2	Павлова Людмила Николаевна	без ученой степени, без ученого звания	Преподаватель	игровых видов спорта
3	Серова Нина Борисовна	кандидат педагогических наук, 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 «Самоменеджмент и навыки самопрезентации» 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 кореквизиты модуля	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Комплексная система реабилитации и абилитации</li><li>2. Валеологические основы</li><li>3. Рекреационная и досуговая деятельность</li></ol>

## 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	З-2 - Определять подходы к проведению экспертной оценки результатов профессиональной деятельности У-1 - Анализировать информацию в области профессиональной деятельности, систематизировать и интерпретировать полученные данные для формулирования экспертной оценки

	<p>У-2 - Оценивать полученные результаты профессиональной деятельности и формировать профессиональную экспертную позицию</p> <p>П-1 - Формулировать экспертную оценку результатов профессиональной деятельности, используя методы анализа и систематизации информации</p> <p>Д-1 - Проявлять аналитические умения и логическое мышление</p>
<p>ОПК-6 - Способен аргументированно представлять результаты своей профессиональной деятельности</p>	<p>З-2 - Определять логику, методы и приемы аргументации с целью презентации результатов профессиональной деятельности</p> <p>З-3 - Воспроизводить требования к представлению результатов профессиональной деятельности на основе действующих нормативных документов</p> <p>У-2 - Формулировать обоснованную аргументированную позицию на основе анализа результатов своей профессиональной деятельности</p> <p>П-1 - Аргументированно в разных формах представлять результаты своей профессиональной деятельности в соответствии с действующими нормативными документами</p>
<p>ПК-5 - Способен осуществлять профессиональную деятельность во всех видах адаптивной физической культуры в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики</p>	<p>З-1 - Объясняет основные принципы взаимодействия при коммуникации в различных сферах жизнедеятельности, с учетом социально-психологических особенностей лиц с ограниченными возможностями</p> <p>У-1 - Определяет потребности в обучении и развитии на основе самоанализа, анализа своей деятельности и общения</p> <p>П-1 - Предлагает коммуникативные тактики взаимодействия лиц с ограниченными возможностями здоровья с аудиторией в зависимости от ситуации</p>
<p>ПК-6 - Способен составлять и применять на практике комплексы упражнений, использовать</p>	<p>З-1 - Перечисляет правила техники безопасности при осуществлении реабилитационной деятельности с использованием средств физической культуры, спортивной подготовки</p>

	<p>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 реабилитационного случая</p>	<p>инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья</p> <p>У-2 - Анализирует последовательность применения сотрудниками требований охраны труда на рабочем месте, при работе с инвентарем, стационарным оборудованием и другим оборудованием</p> <p>П-3 - Применяет приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений</p>
	<p>ПК-12 - Способен проводить исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере адаптивной физической культуры с использованием современных методов исследования</p>	<p>З-1 - Объясняет основные принципы эффективности различных сторон деятельности в сфере адаптивной физической культуры с использованием современных методов исследования</p> <p>У-1 - Определяет цель и задачи исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере адаптивной физической культуры с использованием современных методов исследования</p> <p>П-1 - Ведет статистический учет деятельности организации спортивной подготовки и организаций, осуществляющих деятельность в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта</p>

### 1.5. Форма обучения

Обучение по дисциплинам модуля может осуществляться в очной и заочной формах.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Самоменеджмент и навыки**  
**самопрезентации**

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия Имя Отчество</b>	<b>Ученая степень, ученое звание</b>	<b>Должность</b>	<b>Подразделение</b>
1	Мехдиева Камилия Рамазановна	кандидат медицинских наук, доцент	Доцент	сервиса и оздоровительных технологий
2	Серова Нина Борисовна	кандидат педагогических наук, доцент	Заведующий кафедрой	сервиса и оздоровительных технологий

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

Протокол № 8 от 08.10.2021 г.

# 1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

Авторы:

- Мехдиева Камилия Рамазановна, Доцент, сервиса и оздоровительных технологий

## 1.1. Технологии реализации, используемые при изучении дисциплины модуля

- Традиционная (репродуктивная) технология
- 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 саубъективные 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	Специфика восприятия времени, парадоксы и расчет времени. Основы для тайм-менеджмента Характеристика различных

	Виды времени	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. Направление, виды воспитательной деятельности и используемые технологии

Таблица 1.2

Направление воспитательной деятельности	Вид воспитательной деятельности	Технология воспитательной деятельности	Компетенция	Результаты обучения
Формирование социально-значимых ценностей	целенаправленная работа с информацией для использования в практических целях	Технология проектного образования Технология самостоятельной работы	ПК-5 - Способен осуществлять профессиональную деятельность во всех видах адаптивной физической культуры в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики	З-1 - Объясняет основные принципы взаимодействия при коммуникации в различных сферах жизнедеятельности, с учетом социально-психологических особенностей лиц с ограниченными возможностями У-1 - Определяет потребности в обучении и развитии на основе самоанализа, анализа своей деятельности и общения П-1 - Предлагает коммуникативные тактики взаимодействия лиц с ограниченными возможностями здоровья с

				аудиторией в зависимости от ситуации
--	--	--	--	--------------------------------------

1.4. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации .

## **2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Самоменеджмент и навыки самопрезентации**

#### **Электронные ресурсы (издания)**

1. Парахина, В. Н., Парахина, В. Н., Перов, В. И.; Самоменеджмент : учебное пособие.; Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Москва; 2012; <http://www.iprbookshop.ru/13157.html> (Электронное издание)

#### **Печатные издания**

1. Архангельский, Архангельский Г.; Корпоративный тайм-менеджмент. Энциклопедия решений; Альпина Паблшерз, Москва; 2010 (1 экз.)
2. Белова, Н. Ф.; Семейный бюджет: Статистический аспект; Финансы и статистика, Москва; 1990 (1 экз.)

#### **Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы**

1. <http://www.iprbookshop.ru> – Электронно-библиотечная система IPRbooks
3. <http://www.biblioclub.ru> – ЭБС "Университетская библиотека онлайн" (логин и пароль для доступа – на сайте научной библиотеки КФУ).
4. <https://urait.ru/> – ЭБС Юрайт
5. <http://elibrary.ru> – Научная электронная библиотека.
6. <http://lib.sportedu.ru> - РГУФК

#### **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.

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.

<http://elibrary.ru> – Научная электронная библиотека.

### 3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### Самоменеджмент и навыки самопрезентации

Сведения об оснащенности дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением

Таблица 3.1

№ п/п	Виды занятий	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения
1	Лекции	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Доска аудиторная Персональные компьютеры по количеству обучающихся Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами Подключение к сети Интернет	Cisco IP Base to Ent. Services license for 16 Port Catalyst 4500-X (L-C4500X-16P-IP-ES) Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM Office 365 EDUA3 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES Google Chrome
2	Практические занятия	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов Рабочее место преподавателя Доска аудиторная Персональные компьютеры по количеству обучающихся Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами Подключение к сети Интернет	Cisco IP Base to Ent. Services license for 16 Port Catalyst 4500-X (L-C4500X-16P-IP-ES) Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM Office 365 EDUA3 ShrdSvr ALNG SubsVL MVL PerUsr B Faculty EES Google Chrome
3	Консультации	Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в	Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM Google Chrome

		<p>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> <p>Подключение к сети Интернет</p>	
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>Периферийное устройство</p> <p>Персональные компьютеры по количеству обучающихся</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM</p> <p>Google Chrome</p>
5	Самостоятельная работа студентов	<p>Мебель аудиторная с количеством рабочих мест в соответствии с количеством студентов</p> <p>Персональные компьютеры по количеству обучающихся</p> <p>Оборудование, соответствующее требованиям организации учебного процесса в соответствии с санитарными правилами и нормами</p> <p>Подключение к сети Интернет</p>	<p>Office Professional 2003 Win32 Russian CD-ROM</p> <p>Google Chrome</p>