Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Самоменеджмент»

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения - очная

Год начала подготовки – 2026

Утверждена в составе ОПОП.
Составитель: доцент кафедры психологии, к.пс.н. Зураева А.М.

Владикавказ

2026

1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачётные единицы. (72 час.).

	Очная Форма обучения
Курс	1
Семестр	2
Лекции	14
Практические занятия	30
Лабораторные занятия	-
Консультации	
Итого аудиторных занятий	44
Самостоятельная работа	28
Курсовая работа	-
Зачет	+
Экзамен	-
Общее количество часов	72 час.

2. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Самоменеджмент» является формирование компетенции управления собственными психическими состояниями, своим временем, выстраивания траектории саморазвития личности.

3. Место дисциплины в структуре ОПОП:

Дисциплина «Самоменеджмент» относится к дисциплинам Блок 1.Дисциплины (модули) . Часть, формируемая участниками образовательных отношений . Б1.В.25.

4. Требования к результатам освоения дисциплины

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями (результатами освоения образовательной программы):

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

Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с формируемыми компетенциями ОПОП:

Код и наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции	Структурные элементы компетенции (в результате освоения дисциплины обучающийся должен знать, уметь, владеть)
УК-6 Способен управлять своим временем,	**УК-6.1.** Способен определять и реализовывать приоритеты	**Знать:** Знает основные принципы самовоспитания и самообразования, профессионального и личностного

выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	собственной деятельности и развития	развития, исходя из этапов карьерного роста и требований рынка труда. **Уметь:** Умеет планировать свое рабочее время и время для саморазвития, формулировать цели личностного и профессионального развития и условия их достижения, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, индивидуально-личностных особенностей. **Владеть:** Способен выстраивать траекторию саморазвития посредством обучения по дополнительным образовательным программам.
	УК-6.2. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и развития	**Знать:** Базовые знания по тайм менеджменту и планированию **Уметь:** Умеет ставить цели по SMART, распределять свое время и планы; **Владеть:** Навыками саморазвития и самоуправления.
	УК-6.3. Способен выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития определяя свои стратегические цели и планы	**Знать:** Знает источники информации для получения инструментов личной эффективности для максимальной реализации своего потенциала в течение всей жизни. **Уметь:** Умеет эффективно распределять временной ресурс, использовать приоритетные задачи саморазвития; **Владеть:** Навыками саморегуляции для саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин (модулей) в форме курсов, составленных на основе результатов научных исследований, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

Таблица 5.1

Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Литература
		л	пр	Содержание	Часы		
1	Понятия самоменеджмента и психологической саморегуляции	2	2	Теории самоменеджмента в психологии. Компоненты самоменеджмента. Этапы развития самоменеджмента. Основные типы психической саморегуляции	2	Участие в семинарском занятии.	**1-6**
2	Сознательный самоконтроль как форма самоменеджмента	2	2	Характеристики сознательного самоконтроля деятельности. Произвольное внимание как инструмент самоконтроля. Этапы волевого действия. Виды волевой саморегуляции.	2	Устный опрос	**1-6**
3	Регуляция собственных эмоциональных состояний	2	4	Фазы эмоционального стресса. Информационный и эмоциональный стресс. Проблема управления эмоциональными состояниями в стрессовых ситуациях. Стратегии выхода из напряженных ситуаций Контроль стабильности своего эмоционального состояния во	2	Практическое задание	**1-6**

				взаимодействии с окружающими			
4	Мотивационный уровень самоменеджмента	2	2	Роль мотивации в объяснении поведения человека Роль мотивации в самоменеджменте. Нарушения в сфере личностной мотивации.	2	Доклад	**1-6**
5	Личностные факторы особенностей самоменеджмента		4	Связь индивидуально-типологических особенностей со стилем самоменеджмента Личностный адаптационный потенциал как системное свойство личности, способствующее самоменеджменту. Возрастные и половые особенности самоменеджмента	4	Устный опрос	**1-6**
6	Таймменеджмент	2	4	Значение таймменеджмента в планировании деятельности. Целеполагание. Виды планирования времени. Инструменты и методы планирования и распределения времени Поглотители времени. Ресурсы времени.	4	Участие в семинарском занятии.	**1-6**
7	Самоменеджмент в конфликтных и стрессовых ситуациях	2	4	Основные стили поведения в конфликте Способы и механизмы самоменеджмента в конфликте Связь самоменеджмента со стилями поведения в конфликте. Совершенствование	4	устный опрос	**1-6**

				коммуникативных способностей. Механизмы преодоления стрессовых ситуаций. Технология выработки срессоустойчивости.			
8	Самоменеджмент как метод преодоления выгорания личности	2	2	Проблема выгорания различных этапах деятельности. Связь психологической устойчивости с выгоранием. Диагностика, профилактика и коррекция выгорания личности.	4	Составление программы психологической работы по профилактике и коррекции выгорания на основе самоменеджмента	**1-6**
9	Методы диагностики особенностей самоменеджмента		4	Опросник "Стиль саморегуляции поведения" (В.И.Моросанова) Анкета «Совершенствование профессиональной деятельности» Тест «Самоконтроль в общении» Методики выявления доминирующих копинг-стратегий Диагностика стиля деятельности Диагностика гибкости/ригидности Диагностика уровня эффективности реагирования в рискосодержащих Ситуациях	4	Отчет по диагностике	
	Итого:	14	30		28		

Примечания:

– Все виды учебной работы могут проводиться дистанционно на основании локальных нормативных актов.

– В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по индивидуальной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины может осуществляться через индивидуальные консультации преподавателя очно, в часы консультаций, по электронной почте и с использованием платформ дистанционного обучения

6. Образовательные технологии

В соответствии с государственными образовательными стандартами высшего образования реализация учебного процесса должна предусматривать проведение занятий в интерактивных и активных формах. Внедрение этих форм обучения – одно из важнейших направлений совершенствования подготовки студентов в современном вузе. Цель – повышение эффективности образовательного процесса, достижение всеми обучающимися высоких результатов обучения.

Интерактивные формы проведения занятий предполагают обучение в сотрудничестве. Все участники образовательного процесса (преподаватель и студенты) взаимодействуют друг с другом, обмениваются информацией, совместно решают проблемы, моделируют ситуации. Суть использования активных и интерактивных форм проведения состоит в погружении студентов в реальную атмосферу делового сотрудничества по разрешению проблем, оптимальную для выработки навыков и качеств будущего специалиста.

Для решения воспитательных и учебных задач преподавателем могут быть использованы следующие интерактивные формы обучения.

Традиционные лекции и практические (семинарские) занятия с использованием современных интерактивных технологий.

Лекция-диалог – содержание подается через серию вопросов, на которые студент должен отвечать непосредственно в ходе лекции.

Онлайн-семинар – разновидность веб-конференции, проведение онлайн-встреч или презентаций через Интернет в режиме реального времени. Каждый из участников находится у своего компьютера (средства связи), а связь между ними поддерживается через Интернет посредством загружаемого приложения, установленного на компьютере каждого участника.

Технология электронного обучения (реализуется при помощи электронной образовательной среды СОГУ при использовании ресурсов ЭБС, при проведении автоматизированного тестирования и т. д.).

Творческое задание составляет содержание (основу) любой интерактивной формы проведения занятия. Выполнение творческих заданий требует от студента воспроизведения полученной ранее информации в форме, определяемой преподавателем и требующей творческого подхода: 1) подборка примеров из практики; 2) подборка материала по определенной проблеме;

Интерактивная лекция представляет собой выступление преподавателя перед аудиторий студентов с применением следующих интерактивных форм обучения: 1. управляемая дискуссия или беседа; 2. демонстрация слайдов или учебных фильмов; 3. мозговой штурм; 4. мотивационная речь и др.

Проблемное обучение - поиск ответов на вопросы по теме.

7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся является одним из видов учебных занятий. Самостоятельная работа проводится с целью:

− систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся студентов;

− углубления и расширения теоретических знаний;

− формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;

- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;

− развития исследовательских умений.

К видам самостоятельной работы при изучении данной дисциплины относится: написание докладов, эссе, подготовка презентаций, самостоятельное изучение литературы по теме и составление по ней конспектов, работа со справочными материалами (терминологическими и иными словарями, энциклопедиями) и т.д.

Темы и формы внеаудиторной самостоятельной работы, ее трудоёмкость содержатся в разделе 5, табл. 5.1.

Методические материалы, обеспечивающие самостоятельную работу студентов, доступны на дистанционной площадке «MOODLE» (lms.nosu.ru).

Самостоятельная работа студентов организована с помощью доступа к дистанционной площадке системы «MOODLE» и электронных ресурсов:

1. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ (ЭБД РГБ)
2. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»
3. ЭБС «Научная электронная библиотека eLibrary.ru»
4. Универсальная база данных EastView
5. ЭБС «Юрайт» — образовательная среда, включающая виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов из ведущих вузов России по всем направлениям и специальностям.

Методические рекомендации по оформлению рефератов

Структура реферата должна включать:

- Титульный лист.
- Оглавление.
- Введение.
- Основную часть.
- Заключение.
- Список литературы.

Рефераты оформляются в печатном виде. В тексте реферата предлагается постановка проблемы, содержание исследования и его основные результаты. Текст реферата должен демонстрировать:

- знакомство автора с основной литературой по вопросу;
- умение выделить проблему и определить методы ее решения;
- умение последовательно изложить существо рассматриваемых вопросов;
- владение соответствующим терминологическим аппаратом.
- Титульный лист реферата должен содержать название факультета, специальность студента, название темы, фамилию, имя, отчество автора, фамилию, инициалы научного руководителя, год выполнения.
- Оформление: шрифт – Times New Roman, размер шрифта – 14 кегль, межстрочный интервал – полуторный, абзацный отступ – 1,25, выравнивание по ширине, поля – левое 3 см., остальные по 2 см.

Оглавление представляет собой составленный в последовательном порядке список всех заголовков разделов работы с указанием страниц, на которых соответствующий раздел начинается.

В реферате обязательно присутствует список использованной литературы с указанием выходных данных материалов, источников информации. Оформление списка литературы по ГОСТу.

К реферату прилагается презентация в PowerPoint.

Критерии оценки реферата:

Знание и понимание теоретического материала – 2 балла:

– студент определяет рассматриваемые понятия четко и полно, приводя соответствующие примеры;

– используемые понятия строго соответствуют теме;

– самостоятельность выполнения работы.

Анализ и оценка информации – 2 балла:

– студент способен объяснить альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и прийти к сбалансированному заключению;

– достаточный диапазон используемого информационного пространства (студент использует большое количество различных источников информации).

Оформление работы – 1 балл:

– работа отвечает основным требованиям к оформлению работ подобного рода;

– соблюдение лексических, фразеологических, грамматических и стилистических норм русского литературного языка;

– соблюдение структурных требований к реферату: титульный лист, оглавление, введение, главы, параграфы, заключение, список используемой литературы, при необходимости – приложения.

Максимальное количество баллов за реферат – 5 баллов.

Методические рекомендации по написанию эссе

Эссе - вид письменной работы, выражающий индивидуальное рассуждение и мнение автора по конкретному вопросу.

В процессе написания эссе важно продемонстрировать:

- умение осмыслить конкретную проблему и сформулировать определенную позицию относительно нее;
- умение самостоятельно проводить поиск литературы по определенной тематике;
- умение аргументировано изложить свою позицию по определенному вопросу;
- умение правильно оформлять цитаты и ссылки на литературу.

Объем эссе 3-7 страниц.

Содержание эссе. Проанализировать проблему, предложить свой вариант ее решения; представить критический анализ какого-либо значимого для понимания определенной темы тезиса.

Структура эссе.

Титульный лист.

Введение. Во Введении кратко излагается суть проблемы, обосновывается ее выбор, актуальность и значимость.

Основная часть. Данный раздел занимает основной объем эссе. Здесь последовательно раскрывается выбранная тема. Основная часть может быть представлена в виде цельного текста или может быть разделена на несколько частей, имеющих свой

подзаголовок. ***Заключение.*** В Заключении излагаются выводы, вытекающие из рассмотрения основного вопроса, обобщается авторская позиция по исследуемой проблематике.

Список литературы. Данный элемент структуры является обязательным для эссе. Однако количество включенных в него источников не регламентируется и определяется в каждом конкретном случае.

Стиль изложения. Эссе должно быть написано грамотно. При изложении материала необходимо следить за точностью формулировок и корректностью употребляемых терминов и понятий.

Критерии оценки эссе

- соответствие содержания текста выбранной теме;
- наличие четкой и логичной структуры текста;
- наличие в эссе авторской позиции по рассматриваемой проблематике;
- обоснованность, аргументированность, доказательность высказываемых положений и выводов автора;
- отсутствие орфографических, пунктуационных, стилистических, а также фактических ошибок;
- соответствие оформления работы предъявляемым требованиям;
- сдача эссе в установленный срок.

Методические рекомендации по написанию конспекта

Конспект - письменный текст, систематизация содержания прочитанного. При написании какой-либо научной работы правильно составленный конспект упрощает восприятие информации практически любой степени сложности и помогает студенту сформировать специфичную терминологию с пояснениями.

Конспект включает основные положения текста, которые могут при необходимости дополняться студентом. При конспектировании можно использовать выдержки из текста, цитаты, переходные словосочетания, схемы, рисунки, что позволит студенту лучше структурировать и усвоить учебный материал.

Конспект может быть:

- кратким (раскрывается смысл одного или нескольких вопросов, анализируемых в источнике)**;**
- подробным (дается обзор всего текста источника);
- смешанным (совмещает в себе черты обозначенных выше).

В зависимости от формы представления информации в конспекте и от степени свернутости первичного текста различают следующие виды конспектов:

– конспект-план (вначале составляется полный план текста, затем каждый пункт плана дополняется текстом, в котором раскрывается содержание каждого из отмеченных пунктов);

– текстуальный конспект (представляет собой выдержки из первоисточников, объединенных между собой логической последовательностью);

– тематический конспект (краткое изложение определенного вопроса, темы, с использованием нескольких источников);

– свободный конспект (содержит цитаты, выписки, собственные формулировки).

Критерии оценивания конспекта:

- содержательность конспекта, соответствие плану;
- отражение основных положений, результатов работы автора, выводов;
- ясность, лаконичность изложения мыслей студента;
- наличие схем, графическое выделение особо значимой информации;

• соответствие оформления требованиям;
• грамотность изложения.
Количество баллов – от 3 до 5.

Методические рекомендации по оформлению мультимедийных презентаций

	Требования, рекомендации и примечания
Структура презентации	1. Титульный лист. 2. Слайд с информацией об авторе. 3. Основные пункты презентации. 4. Заключение 5. Список источников. <u>Примечания:</u> ● Разрешается объединять слайд №1 и слайд №2. ● На титульном листе необходимо разместить в верхней части слайда название организации (учреждения), которую Вы представляете. По центру слайда – тема презентации, затем, чуть ниже и с выравниванием по правому краю, – информации о составителе и в самом низу по центру – город и дата создания. ● На 2 слайде размещается информация об авторе, контактная информация. ● Список источников должен быть с подробным указанием исходных материалов (откуда взяты иллюстрации, звуки, тексты, ссылки).
Общие требования к оформлению презентаций	● Презентации должна соответствовать особенностям целевой аудитории. ● Необходимо наличие единого стилевого оформления для всех слайдов. ● На одном слайде нежелательно использовать больше семи значимых объектов, так как человек не в состоянии запомнить за один раз более семи пунктов (объектов, элементов). ● При сочетании материалов различных типов: текста, графики, видео следует учитывать специфику их комбинирования и время восприятия.
Оформление и расположение информационных блоков на слайде	● Рекомендуется использовать в презентации следующие типы слайдов: ○ «Титульный слайд» для начальных и конечных слайдов; ○ «Заголовок и текст» - для планов и основного текста; ○ «Заголовок, текст, объект» - для слайдов с рисунками. ● Каждый слайд должен иметь заголовок, который необходимо оформлять в стандартной рамке. ● Тема располагается по центру титульного слайда. ● На слайдах необходимо расположить тезисы – они сопровождают подробное изложение мыслей докладчика, но не наоборот; ● Желательно присутствие на странице блоков с разнотипной информацией (текст, графики, диаграммы, таблицы, рисунки), дополняющей друг друга. ● Ключевые слова в информационном блоке необходимо выделить. ● Наиболее важную информацию следует поместить в центр слайда. ● Логика предъявления информации на слайдах и в презентации должна соответствовать логике её изложения.
Оформление текстовой информации	● Шрифтовой контраст можно создать посредством: размера шрифта, толщины шрифта, начертания, формы, направления и цвета. ● Цвет шрифта и фона должны контрастировать (текст должен хорошо читаться), но не «резать» глаза. ● Для основного текста лучше всего использовать следующие шрифты: Arial, Tahoma, Verdana, TimesNewRoman, CourierNew, а для заголовка - декоративный шрифт, если он хорошо читаем.

	● Курсив, подчёркивание, жирный шрифт, прописные буквы рекомендуется использовать только для смыслового выделения фрагмента текста. ● Рекомендуется выверять все слайды на наличие возможных грамматических, пунктуационных и синтаксических ошибок. ● Большие списки и таблицы разбивать на 2 слайда.
Оформление таблиц	● У каждой таблицы должно быть название, или таким название может служить заголовок слайда. ● Элементы таблицы и сам текст должны быть хорошо читаемы издалека.
Оформление диаграмм	● У диаграммы должно быть название или таким названием может служить заголовок слайда. ● Диаграмма должна занимать примерно 50-75% всего слайда. ● Линии и подписи должны быть хорошо видны.
Звуковая информация	● Звуковое сопровождение должно отражать суть или подчёркивать особенность темы слайда, презентации.
Сохранение презентаций	● Сохранять презентацию лучше как «Демонстрация PowerPoint».
Критерии правильности оформления образовательных презентаций	● полнота раскрытия темы; ● структуризация информации; ● отсутствие грамматических, орфографических и речевых ошибок; ● применимость презентации для выбранной целевой аудитории; ● грамотность использования цветового оформления; ● использование авторских иллюстраций, фонов, фотографий, видеоматериалов; ● логичное размещение и комплектование объектов; ● единый стиль слайдов.

Количество баллов – от 3 до 6.

Методические рекомендации по выполнению контрольной работы

Критерии оценки контрольной работы могут быть как общие, так и частные. К общим критериям можно отнести следующие:

- соответствие контрольной работы теме;
- глубина и полнота раскрытия темы;
- адекватность передачи содержания первоисточника; логичность, связность; доказательность;
- структурная упорядоченность (наличие введения, основной части, заключения, их оптимальное соотношение);
- оформление (наличие плана, списка литературы, культура цитирования, сноски и т. д.); языковая правильность.

Частные критерии относятся к конкретным структурным частям контрольной работы: введению, основной части, заключению.

1. Критерии оценки введения: наличие обоснования выбора темы, ее актуальности; наличие сформулированных целей и задач работы; наличие краткой характеристики первоисточников.

2. Критерии оценки основной части: структурирование материала по разделам, параграфам, абзацам; наличие заголовков к частям текста и их соответствие содержанию; проблемность и разносторонность в изложении материала; выделение в тексте основных

понятий и терминов, их толкование; наличие примеров, иллюстрирующих теоретические положения.

3. Критерии оценки заключения: наличие выводов по результатам анализа; выражение своего мнения по проблеме; наличие приложения: рисунков и схем (при необходимости).

Все требования к контрольной работе сообщаются задолго до его написания. Общая оценка за контрольную работу выставляется следующим образом: от 65% до 80% - «удовлетворительно»; 80-90% - «хорошо»; 90-100% - «отлично».

Методические указания для преподавателей по проведению практических занятий по дисциплине

В начале занятия рекомендуется рассмотреть соответствующий теоретический материал. Затем идет практический разбор изучаемого материала, решаются задачи из сборников по введению в языкознание, разбирается каждый конкретный пример.

В начале практического занятия следует обратить на теоретические вопросы по теме занятия. Первоначально идет изложение теоретического материала темы занятия. Затем в ряде вопросов преподавателя следует сконцентрировать внимание на основных идеях темы занятия. Вопросы должны включать в себя различные вариации элементарных ситуаций, отображающих основные идеи темы занятия в их взаимной взаимосвязи. Задаваемые вопросы должны быть конкретными и максимально проявлять в студентах их сообразительность.

После предварительной части следует начинать разбирать вопросы, имеющие более длинные сценарии взаимодействия основных идей темы занятия.

Устный опрос требует от преподавателя большой предварительной подготовки: тщательного отбора содержания, всестороннего продумывания вопросов, задач и примеров, которые будут предложены, путей активизации деятельности всех студентов группы в процессе проверки, создания на занятии деловой и доброжелательной обстановки.

Различают фронтальный, индивидуальный и комбинированный опрос.

Фронтальный опрос проводится в форме беседы преподавателя с группой. Он органически сочетается с повторением пройденного, являясь средством для закрепления знаний и умений. Его достоинство в том, что на активную умственную работу можно вовлечь всех студентов группы. Для этого вопросы должны допускать краткую форму ответа, быть лаконичными, логически взаимосвязанными друг с другом, даны в такой последовательности, чтобы ответы студентов в совокупности могли раскрыть содержание раздела, темы. С помощью фронтального опроса преподаватель имеет возможность проверить выполнение студентами домашнего задания, выяснить готовность группы к изучению нового материала, определить сформированность основных понятий, усвоение нового учебного материала, который был только что разобран на занятии.

Индивидуальный опрос предполагает обстоятельные, связные ответы студентов на вопрос, относящийся к изучаемому учебному материалу, поэтому он служит важным учебным средством развития речи, памяти, мышления студентов. Чтобы сделать такую проверку более глубокой, необходимо ставить перед студентами вопросы, требующие развернутого ответа.

Вопросы для индивидуального опроса должны быть четкими, ясными, конкретными, емкими, иметь прикладной характер, охватывать основной, ранее пройденный материал программы. Их содержание должно стимулировать студентов логически мыслить, сравнивать, анализировать, доказывать, подбирать убедительные примеры, устанавливать причинно-следственные связи, делать обоснованные выводы и этим способствовать объективному выявлению знаний студентов.

Вопросы обычно задают всей группе и после небольшой паузы, необходимой для того, чтобы студенты поняли его и приготовились к ответу, вызывают для ответа конкретного студента.

Письменная проверка, наряду с устной, является важнейшим методом контроля знаний, умений и навыков студентов. Однородность работ, выполняемых студентами, позволяет предъявлять ко всем одинаковые требования, попытает объективность оценки результатов обучения. Применение этого метода дает возможность в наиболее короткий срок одновременно проверить усвоение учебного материала всеми студентами группы, определить направления для индивидуальной работы с каждым.

Письменная проверка используется во всех видах контроля и осуществляется как в аудиторной, так и во внеаудиторной работе (выполнение домашних заданий).

8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Рабочая программа предполагает текущий и промежуточный контроль знаний.

Текущий контроль – это непрерывно осуществляемый мониторинг уровня усвоения знаний и формирования умений и навыков в течение семестра или учебного года. Текущий контроль знаний, умений и навыков студентов осуществляется в ходе учебных (аудиторных) занятий, проводимых по расписанию. Формами текущего контроля выступают устные и письменные *опросы на семинарских и практических занятиях, а также короткие (до 15 мин.) задания,* выполняемые студентами в начале лекции с целью проверки наличия знаний, необходимых для усвоения нового материала или в конце лекции для выяснения степени усвоения изложенного материала.

Рубежный контроль осуществляется по более или менее самостоятельным разделам – учебным модулям курса и проводится по окончании изучения материала модуля в заранее установленное время. Рубежный контроль проводится с целью определения качества усвоения материала учебного модуля в целом. В течение семестра проводится два таких контрольных мероприятия по графику.

Промежуточный контроль - итоговая оценка знаний студента, осуществляется по накопительной системе суммированием баллов, полученных в процессе текущего и рубежного контроля.

Форма промежуточного контроля – зачет

Проведение текущего и промежуточного контроля по дисциплине осуществляется в соответствии с Положением СОГУ.[1]

БАЛЛЬНАЯ СТРУКТУРА ОЦЕНКИ

Форма контроля	Макс. кол-во баллов
Текущая оценка студента за рубеж состоит из:	40
• Выполнения заданий на практических занятиях	10
• Выполнения домашних заданий	20
• Оценки самостоятельной работы	10
Итоговое рубежное тестирование	30

[1] Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, магистратуры и специалитета в СОГУ (в последней редакции от 03.10.2024 г., пр. №241).

Итого	**70**

Аттестация студентов осуществляется согласно следующему графику: 1-й семестр:

итоговая рубежная аттестация – последняя (предпоследняя) неделя семестра 2-й семестр: итоговая рубежная аттестация – последняя (предпоследняя) неделя семестра[2].

Методика формирования результирующей оценки[3]

1. Рубежный контроль проводится с целью определения качества усвоения материала дисциплины, и, как правило, проводится в форме тестирования или письменной работы один раз в семестр на последней или предпоследней неделе семестра.

2. Контроль текущей работы обучающихся проводится регулярно в течение семестра в соответствии с рабочими программами дисциплин/практик и фондами оценочных средств.

3. Порядок оценивания академической успеваемости студентов:

текущий контроль успеваемости - максимально 70 баллов, из них:

от 0 до 30 баллов (РК) - рубежный контроль;

от 0 до 40 баллов (ТК) - контроль текущей работы в течение семестра;

промежуточная аттестация - 30 баллов.

4. Рейтинг обучающегося по дисциплине (модулю) за семестр определяется как сумма баллов, полученных им по всем формам текущего контроля успеваемости, и баллов за промежуточную аттестацию (при наличии). Максимальная сумма баллов, которую обучающийся может набрать по каждой дисциплине (модулю) в семестре, составляет 100 баллов.

Система оценок СОГУ		
Сумма баллов	Название	Числовой эквивалент
86 - 100	отлично	5
71-85	хорошо	4
50-70	удовлетворительно	3
0-49	неудовлетворитьельно	2

Аналогично для зачета.

Система оценок СОГУ	
Сумма баллов	Название
50-100	зачтено
0-49	не зачтено

[2] Положение о о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов для направлений бакалавриата и специалитета федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова» (от 03.10.2024 г., пр. № 241).

[3] Там же.

8.1. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

Контрольные задания (демоверсии) для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

№	Индекс компетенции	Задания для диагностики сформированности компетенций	Ответы
Задания открытого типа			
А) Задания для диагностики развития теоретических знаний			
1	УК-6	Что изучает самоменеджмент?	Это последовательное и целенаправленное применение эффективных методов работы в повседневной практике с оптимальным использованием своих ресурсов для достижения своих же целей.
2	УК-6	Какие функции управления вы знаете?	К функциям управления относят: планирование, организацию, руководство и контроль
3	УК-6	Кому необходимы знания и навыки, которые дает самоменеджмент?	Всем людям
4	Ук-6	Управление – это:	целенаправленное воздействие на систему для получения запрограммированного результата
5	УК-6	Эта функция управления заключается в создании условий для реализации намеченного плана:	организация
б) Задания для диагностики развития практических умений и навыков			
1	УК-6	1. Определите, какие современные тренды оказывают влияние на вас и вашу эффективность?	многозадачность, социальные сети – как источник сравнения себя с результатами других людей, хронический стресс, фоновый стресс, переизбыток информации, постоянная переключаемость внимания и т.д.
2	УК-6	Определите, как сейчас устроена ваша жизнь: какие сферы жизни для вас сейчас для вас наиболее важны	(используйте коучинговый инструмент «Колесо баланса»)
3	УК-6	Используя систему постановки по SMART поставьте (перефразируйте) свои цели.	Например, К 1 марта 202..г.снизить вес на 5 кг, при помощи правильного питания и посещения тренажерного зала.

Задания закрытого типа			
1	УК-6	Постановка цели по SMART должна быть: Ответ: 1. Конкретной, интересной, четкой 2. Конкретной, достижимой, измеримой 3. Измеримой, интересной, актуальной	**2.** Конкретной, достижимой, измеримой
2	УК-6	В пирамиде планирования этап «Видение» предполагает: Ответ: 1. Описание идеального состояния в будущем 2. Описание желаемого положения в ближайший год	**1.** Описание идеального состояния в будущем
3	УК-6	Тайм-менеджмент это: Ответ: 1. Умение постановки задач 2. Планирование времени	**2.** Планирование времени
4	УК-6	Витальный интеллект.. Ответ: 1. Это умение предвидеть свое будущее 2. Это умение сохранять свою жизненную энергию для реализации своих планов	**2.** Это умение сохранять свою жизненную энергию для реализации своих планов
5	УК-6	Какой уровень в Пирамиде Шварца находится в основании пирамиды? Ответ: 1. Духовный 2. Физический 3. Эмоциональный	**2.** Физический

Примеры тестовых заданий по дисциплине:

1. Управление своими эмоциями обычно предусматривает:
а) переживание их;
б) познание их;
в) подчинение им.

2.Эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неудовлетворения значимой потребности и вызываемое непреодолимыми препятствиями в их достижении:
а) фрустрация
б) стресс
в) тревога

3. Что такое рефлексия?
а) процесс самопознания человеком своих внутренних психических состояний и переживаний
б) эмпатия, готовность понять другого человека.
в) врожденная потребность организма

Примерные вопросы для подготовки к зачету:

1. Понятие «самоменеджмента» в психологической науке.
2. Виды психической саморегуляции
3. Компоненты самоменеджмента.
4. Проблема регуляции эмоциональных состояний.
5. Стратегии выхода из напряженных ситуаций
6. Специфика контроля стабильности своего эмоционального состояния во взаимодействии с окружающими.
7. Роль «обратной связи» и ее механизмы в процессе самоменеджмента.
8. Произвольное внимание как инструмент самоменеджмента.
9. Самоконтроль и автоматизация действий
10. Волевая регуляция и волевое усилие (самомобилизация).
11. Личностные факторы особенностей самоменеджмента
12. Самоменеджмент и стиль деятельности
13. Самоменеджмент как метод преодоления выгорания личности
14. Роль мотивации в самоменеджменте
15. Диагностика и коррекция навыков самоменеджмента

Упражнения, задания, кейсы для формирования требуемой компетенции (УК-6)

1. Определите, какие современные тренды оказывают влияние на вас и вашу эффективность? (многозадачность, социальные сети – как источник сравнения себя с результатами других людей, хронический стресс, фоновый стресс, переизбыток информации, постоянная переключаемость внимания и т.д.)
2. Определите, как сейчас устроена ваша жизнь: какие сферы жизни для вас сейчас для вас наиболее важны (используйте коучинговый инструмент «Колесо баланса»)
3. Проведите хронометраж дня и определите для себя, на что сейчас у вас уходит время и силы? Определите, довольны ли вы такой ситуацией?

4. Используя инструмент «пирамида планирования» определите ваши истинные цели, миссию, ценности.
5. Используя систему постановки по SMART поставьте (перефразируйте) свои цели.
6. Декомпозируйте ваши приоритетные цели с помощью «Дерева целей»
7. Определите свои места потери энергии, и определите источники их восполнения. (Пирамида Шварца)
8. Проанализируйте свои потери времени в течение 3дней и устраните поглотители времени.
9. Сформулируйте свои стратегические цели, исходя из ваших ценностей и миссии.
10. Создайте карту пути на год, используя одну тактическую цель из любой сферы жизни.
11. Определите в своем списке дел жесткие дела и гибкие дела.
12. Определите в своем списке дел три категории: а) дела, продвигающее вас к стратегическим целям; б) дела «лягушки» - неприятное дело, которое вы долго откладывали; в) дела «слоны» - объемные и длительные дела; Вставьте эти категории дел в ваш ежедневник.

Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Уровень сформированности компетенций			
«Минимальный уровень не достигнут» (менее 50 баллов)	**«Минимальный уровень» (50-70 баллов)**	**«Средний уровень» (71-85 баллов)**	**«Высокий уровень» (86-100 баллов)**
Компетенции не сформированы. Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы.	*Компетенции сформированы.* Сформированы базовые структуры знаний. Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер. Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка.	*Компетенции сформированы.* Знания обширные, системные. Умения носят репродуктивный характер, применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка.	*Компетенции сформированы.* Знания твердые, аргументированные, всесторонние. Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка
Описание критериев оценивания			
Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы,	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и

отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; -непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкую степень контактности.	понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить.	материала. -способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам. Возможны незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных положений вопросов, присутствует неуверенность в ответах.	взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.
Оценка «неудовлетворительно» /не зачтено	**Оценка «удовлетворительно» / «зачтено»**	**Оценка «хорошо» / «зачтено»**	**Оценка «отлично» / «зачтено»**

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. *Котелевцев, Н. А.* Психическая саморегуляция : учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587958

2. *Савина, Н. В.* Тайм-менеджмент в образовании : учебное пособие для вузов / Н. В. Савина, Е. В. Лопанова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 162 с. — (Высшее

образование). — ISBN 978-5-534-12668-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/543250
3. *Слинкова, О. К.* Персональный менеджмент : учебное пособие для вузов / О. К. Слинкова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 105 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13553-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/497385
4. Моросанова В. И. Самосознание и саморегуляция поведения / В. И. Моросанова, Е. А. Аронова. — 2-е изд. — М.: Издательство «Институт психологии РАН», 2019. — 214 с. — ISBN 978-5-9270-0104-0.
5. Прохоров А. О. Рефлексивная регуляция психических состояний / А. О. Прохоров, А. В. Чернов. — М. : Издательство «Институт психологии РАН», 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-9270-0390-7.
6. Стресс выгорание, совладание в современном контексте / Ю. В. Бессонова, В. А. Бодров, И. И. Ветрова [и др.] ; под редакцией А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. — 2-е изд. — М.: Издательство «Институт психологии РАН», 2019. — 512 с. — ISBN 978-5-9270-0222

б) дополнительная литература:

7. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практ. пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 343 с.
8. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. — 2-е изд. — Москва, Саратов : ПЕР СЭ, Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 528 с. — ISBN 978-5-4486-0828-5.
9. Прохоров А. О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности: монография / А. О. Прохоров. — 2-е изд. — Москва, Саратов : ПЕР СЭ, Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 351 с. — ISBN 978-5-4486-0861-2.
10. *Слинкова, О. К.* Самоменеджмент : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. К. Слинкова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 116 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16476-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/544922

в) Профессиональные базы данных и другие интернет-ресурсы:

Федеральный портал «Российское образование»	https://ro-edu.ru/
Портал «Цифровое образование»	http://www.digital-edu.ru
Научная педагогическая электронная библиотека	http://elib.gnpbu.ru
Педагогическая библиотека по разделам: Педагогика, Логопедия, Психология, Дефектология, Медицина, Филология, Управление образованием	http://pedlib.ru
Сайт научного деятеля педагогики Б.М. Бим-Бад. Педагогическая библиотека	http://www.bim-bad.ru/biblioteka/index.php
Электронная библиотека Московского государственного психолого-педагогического университета	http://psychlib.ru/index.php

Журнал «Современное дошкольное образование»	https://sdo-journal.ru/
ПРОФСТАНДАРТПЕДАГОГА.РФ	http://профстандартпедагога.рф/
Рособрнадзор	http://obrnadzor.gov.ru/ru/
Минпросвещения РФ	https://edu.gov.ru/

Библиотека Института психологии Российской академии наук	http://www.ipras.ru
Психологическая библиотека: книги, статьи, тесты, методические и научно-исследовательские материалы по детской психологии и педагогике	http://childpsy.ru
Психологический журнал	https://psychojournal.ru
Институт практической психологии и психоанализа	https://psychol.ru/
Институт психологии РАН	http://ipras.ru/
Практическая психология	http://psynet.narod.ru/
«Национальный психологический журнал»	http://npsyj.ru/
Журнал «Psychology in Russia: State of the Art»	https://psychologyinrussia.com/
«Теоретическая и экспериментальнаяпсихология»	https://tepsyj.ru/
Российскийпсихологическийжурнал	https://rpj.ru.com/index.php/rpj
Журнал «Вестник Московского университета. Серия 14. Психология»	http://msupsyj.ru/
Российское психологическое общество (РПО)	http://psyrus.ru/

г) программное обеспечение, ЭБС:

- необходимый для обеспечения данной дисциплины комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, а также электронные библиотечные системы, с которыми у СОГУ имеется действующий договор:

№ п/п	Наименование	№ договора(лицензия)	Страна-производитель
1.	Windows 10 Enterprise	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
2.	Windows 10 Pro forWorkstations	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
3.	Windows 7 Enterprise	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
4.	Windows 7 Professional	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
5.	Office Standard 2016	№ 4100072800 Microsoft Products	США

		(MPSA) от 04.2016 г	
6.	Office Standard 2013	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
7.	Office Standard 2010	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
8.	Корпоративная электронная почта (Яндекс.Почта)	№КИС-1965-2025 от 12.01.2026	Россия
9.	Программное обеспечение 1С: Предприятие. Бухгалтерский Учет. Типовая конфигурация 8 сетевая версия	№ СД/108 от 29.08.2017 «МАКСИМУМ-СОФТ СОФТ» бессрочно	Россия
10.	Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат. ВУЗ»	№ SBR003-250010357500001от 05.02.2025 (действителен до 04.02.2026) с ОАО «АнтиПлагиат»	Россия
11.	Программное обеспечение 1С: Предприятие 8.3 Управление торговлей	№КП /108 от 29.08.2017 с ООО «Максимум» (бессрочно)	Россия
12.	Программное обеспечение 1С: Зарплата и кадры государственного учреждения 8	№СД./ №9., 08.06.2025 г. «МАКСИМУМ-СОФТ СОФТ» бессрочно	Россия
13.	1С: Бухгалтерия 8. Базовая версия	№9 от 21.05.2019, «МАКСИМУМ-СОФТ СОФТ» бессрочно	Россия
14.	Планы	№2191-24, от 09.01.2025 г. (тех.поддержка до 26.02.2026 г.) ООО ЛММИС	Россия
15.	ПО Лаборатории ММИС (Деканат, ПК, Ведомости, Тестирование, интернет расширение и др.)	№2435-24 от 04.03.2025 ООО ЛММИС	Россия
16.	VSDESK	№ 210406/01 от 06.04.2021г. ИП И,А.Сергеевич	Россия
17.	DIRECTUMRX – Система электронного документооборота	ООО Галактика ИТ договор № 120320/Д/А от 14.03.2022	Россия
18.	MOODLE	Бесплатное	-
19.	ЭБС «Консультант студента»	http://www.studentlibrary.ru Требуется регистрация в библиотеке СОГУ	Россия
20.	РусГард	Бесплатное	Россия

21.	Система веб-конференций (bigbluebutton)	Бесплатное	-
22.	Средства криптографической защиты (КриптоПро CSP, Крипто АРМ)	№120680, от 21.01.2025 ООО «Цифровые технологии»	Россия
23.	Средства криптографической защиты (ViPNet)	№0000-000008 от 17.01.2025 ООО Экспресс-линк	Россия
24.	Средства криптографической защиты (Континент TLS)	№25/08/22 СЛ от 04.09.2025 ООО СКБ-Сервис	Россия
25.	Kaspersky Endpoint Security	№ СФ00-001239 от 13.02.2025 ООО Системный Софт	Россия

Реестр электронных библиотечных систем (ЭБС)
и электронных образовательных ресурсов, доступ к которым обеспечен
для обучающихся по образовательным программам,
реализуемым в 2026-2027 учебном году

Название базы данных	Платформа и (или) адрес в сети Интернет	Реквизиты	Правообладатель	Количество ключей
«Университетская библиотека Online» Базовая коллекция	https://biblioclub.ru Требуется регистрация.	Договор № 571-12/2025 от 12.01.2026 г. С 01.01.2026 г. - 31.12.2026 г.	ООО «НексМедиа»	Без ограничения количества пользователей
Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX: рефераты и полные тексты научных статей и публикаций, российские научные и научно-технические журналы	eLIBRARY.RU http://elibrary.ru/org Требуется регистрация.	Лицензионный договор № 310-5051/2025 от 31.03. 2025 г. С 14.04.2025 г.-20.04.2026 г.	ООО «Научная электронная библиотека eLibrary.ru»	Доступ по IP адресам вуза без ограничений по количеству пользователей
eLIBRARY.RU - интегрированный научный	eLIBRARY.RU http://elibrary.ru/org Требуется регистрация.	Ресурс открытого доступа	ООО «Научная электронная библиотека	Доступ осуществляется

информационный портал в российской зоне сети Интернет, включающий базы данных научных изданий и сервисы для информационного обеспечения науки и высшего образования.			eLibrary.ru»	по IP адресам вуза без ограничений по количеству пользователей
«Юрайт» - Учебники по всем специальностям и направлениям подготовки. - ЦУМК по федеральному проекту «Кадры для цифровой экономики»	«Юрайт» https://urait.ru/info/courses?utm_sour...m_campa Требуется регистрация.	Договор № 6237 от 05.12.2023 г. С 31.12.2023 -31.12.2026 г.	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»	Доступ по IP адресам вуза без ограничений по количеству пользователей
Универсальная база данных East View - полнотекстовый доступ к научным журналам	https://dlib.eastview.com Логин: Khetagurov. Пароль: Khetagurov.	№210-П от 12.01.2026 г. С 01.01.2026 г.-31.12.2026 г.	ООО «ИВИС»	Без ограничения количества пользователей
«SocHum» - электронная библиотека социогуманитарного знания (коллекция учебно-методической литературы и научных журналов социогуманитарной коллекции научно-исследовательских институтов РАН	https://sochum.ru	Ресурс открытого доступа	Государственный академический университет гуманитарных наук (ГАУГН)	Доступ осуществляется по IP адресам вуза без ограничений по количеству пользователей.

Polpred.com - открытая электронная библиотечная система и интернет-сервисы «Деловые средства массовой информации». Доступ к статьям 600 газет, журналов информагентств с архивом за 20 лет: - обзор СМИ; - Россия и зарубежье; - Федеральные округа РФ. - внешняя экономика, право.	https://www.polpred.com/	Ресурс открытого доступа		Доступ осуществляется по IP адресам вуза без ограничений по количеству пользователей.
Национальная электронная Библиотека «НЭБ»	https://rusneb.ru/ Требуется регистрация.	Договор № 4513-п от 26.12.2023 г. (на 10 лет с последующей автоматической пролонгацией) Без ограничения срока	Российская государственная библиотека	Доступ осуществляется по IP адресам вуза без ограничений по количеству пользователей

Электронные образовательные ресурсы

Наименование ресурса	Содержание ресурса	Ссылка на ресурс в сети Интернет
Единое окно доступа к образовательным ресурсам	Каталог образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовая электронная учебно-методическая библиотека для общего и профессионального образования	https://web.archive.org/web/20191122092928/http://window.edu.ru/
«КиберЛенинка»	Собрание научных статей, в основном на русском языке, хотя есть и иностранные	https://cyberleninka.ru/

	публикации.	
Всенаука	Естественные, гуманитарные и социальные науки, психология	Всенаукаhttps://vsenauka.ru/
Библиотекарь. Ру	Бесплатная интернет-библиотека. Книги, статьи, документы по русской и мировой истории, искусству, культуре, прикладным наукам, учебники, научные статьи, методические пособия. Электронные книги, учебники, периодика, графика, справочная и техническая литература. На сайте представлено около 10.000 книг доступных для онлайн чтения. - более 50 полнотекстовых справочников и энциклопедий; - Древнерусская литература - летописи, жития святых, воинские повести древней Руси; - сведения иностранных писателей о средневековой России; - большой раздел репринтов книг, газет и журналов 19 века; - биографии и труды русских учёных и писателей; - классическая литература. Мемуары, дневники; - учебники и научные работы по 20 дисциплинам; - более 15.000 картин и художественных изображений.	https://bibliotekar.ru/

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также самостоятельной работы обучающихся: преподавательский стол; стул; столы обучающихся; стулья; кафедра; классная доска, мультимедийный комплекс (проектор, экран), ноутбук, колонки, программное обеспечение.
Библиотека, в том числе читальный зал: столы , стулья, ПК обучающихся, программное обеспечение.

Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;

- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;

- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;

- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;

- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;

- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;

- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:

- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;

- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;

- при наличии по дисциплине курсовой работы продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.