


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа дисциплины		



**УТВЕРЖДЕНО**  
 решением Ученого совета ИФФВТ  
 18 июня 2023 г. протокол № 9  
 (Рыбин В.В.)  
 (подпись, расшифровка подписи)  
 «27» ИЮНЯ 2023 Г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	<b>ТЕХНОЛОГИЯ САМООРГАНИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ</b>
Факультет	<b>Инженерно-физический факультет высоких технологий</b>
Кафедра	<b>Радиофизика и электроника</b>
Курс	<b>1</b>

Направление (специальность) **03.04.02. Физика**  
*код направления (специальности), полное наименование*

Направленность (профиль/специализация) **Физика полупроводников.**  
**Микроэлектроника**  
*полное наименование*

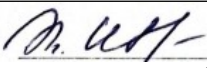
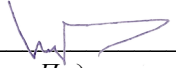
Форма обучения **очная,**  
*очная, заочная, очно-заочная (указать только те, которые реализуются)*


Дата введения в учебный процесс УлГУ: **«1» сентября 2023г.**

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 10 от 16.06 2024 г.  
 Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол №        от        20 г.  
 Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол №        от        20 г.

Сведения о разработчиках:

ФИО	Кафедра	Должность, ученая степень, звание
Иванова Татьяна Юрьевна	Управления	Зав. кафедрой управления, д.э.н., проф.

СОГЛАСОВАНО	СОГЛАСОВАНО
Заведующий кафедрой Управления, реализующей дисциплину	Заведующий выпускающей кафедрой РФЭ
 // Иванова Т.Ю. / Подпись // ФИО	 // Гурин Н.Т. / Подпись // ФИО
« <u>23</u> » июня <u>2023</u> г.	« <u>23</u> » июня <u>2023</u> г.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа дисциплины		

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Технология самоорганизации личности» занимает важное место в подготовке студентов второго уровня обучения – студентов магистратуры.

### Цель освоения дисциплины:

Формирование и закрепление навыков и умений организации собственной деятельности и самообразования с акцентом на технологии тайм – менеджмента, инструменты самомаркетинга личности, алгоритмы формирования персонального бренда, изучение положительного опыта использования эмоционального интеллекта в организации, умение преодолевать стрессовые ситуации.

### Задачи освоения дисциплины:

- изучение феноменов самоорганизации для понимания их важности на современном этапе развития человечества;
- получение представления о сущности самоорганизации личности в рамках существующей парадигмы менеджмента, о содержании технологий самомаркетинга, основам формирования персонального бренда;
- получение знаний и развитие навыков и инструментов стресс-менеджмента;
- получение представления о технологиях формирования рабочего времени руководителя и организации рабочего места руководителя;
- изучение форм, методов, технологий самоорганизации для эффективного планирования, осуществления и контроля собственной деятельности;
- изучение инструментов самооценки личности.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО


«Технология самоорганизации личности» – дисциплина базовой части учебного плана (Б1.О. 05).

Дисциплина «Технология самоорганизации личности» изучается на 1 курсе в одно время с такой дисциплиной как «Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности» и предшествует изучению дисциплин (практик) и дальнейшему формированию компетенций: УК-6, ОПК-2: «Управление проектами в профессиональной деятельности», «НИР», «Преддипломная практика», Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы.

## 3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОПОП

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО:

Код компетенции	Наименование компетенции	Описание компетенции
УК-6	самоорганизация и способен саморазвитие (в том числе	определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа дисциплины		

ОПК-2	здоровьесбережение) Системный анализ	самооценки способен в сфере своей профессиональной деятельности организовать самостоятельную и коллективную научно-исследовательскую деятельность для поиска, выработки и принятия решений в области физики
-------	---	--

#### 4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) – 2 ЗЕТ

4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (72 ч.):


Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения – <i>очная</i> )	
	Всего по плану	в т.ч. по семестрам
		1
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	28	28
Аудиторные занятия:	28	28
лекции	14	14
семинары и практические занятия	14	14
Самостоятельная работа	44	44
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы	тестирование, устный опрос, проверка решения кейсов, деловая игра, оценка выполнения проекта, проверка знаний о навыках стрессоустойчивости	тестирование, устный опрос, проверка решения кейсов, деловая игра, оценка выполнения проекта, проверка знаний о навыках стрессоустойчивости
Виды промежуточной аттестации	зачет	зачет
Всего часов по дисциплине	72	72

*\*В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий в таблице через слеш указывается количество часов работы ППС с обучающимися для проведения занятий в дистанционном формате с применением электронного обучения.*

4.3. Содержание дисциплины (модуля.) Распределение часов по темам и видам учебной работы:

Форма обучения: очная

Наименование разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий				Формы текущего контроля
		Аудиторные занятия		Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары			
1.Методологические	14	3	2	-	9	Опрос,

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа дисциплины		


основы самоорганизации личности						тестирование,
2.Инструменты тайм-менеджмента	15	3	3	-	9	Опрос, тестирование, проверка решения кейсов
3.Основы формирования персонального бренда	15	3	3	-	9	Опрос, тестирование, Оценка выполнения проекта по формированию персонального бренда
4.Технологии стресс-менеджмента	14	3	3	-	9	Опрос, тестирование, Проверка знаний о навыках стрессоустойчивости
5.Организационная культура личности	14	2	2	-	8	Опрос, тестирование, Проверка содержания деловой игры
Итого	72	14	14	-	44	зачет

## 5.СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Тема 1. Методологические основы самоорганизации личности

Роль методологии в организационной деятельности. Понятие самоорганизации и саморегуляции личности. Категория «личность». Модель личности как системы. Основные черты личности.

### Тема 2. Инструменты тайм-менеджмента

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа дисциплины		

Управление временем. SMART-принцип. Основные технологии управления рабочим временем: метод АБВ; матрица Эйзенхауэра; диаграмма Ганта.

### **Тема 3. Основы формирования персонального бренда**

Понятие самомаркетинга. Основные элементы построения персонального бренда: постановка карьерных целей. Определение сильных и слабых сторон. Умение определять ценности и расставлять приоритеты. Умение сопоставлять карьерные цели и жизненные ценности. План постановки карьерных целей.

### **Тема 4. Технологии стресс-менеджмента**

Психоэмоциональная модель поведения человека. Поведение человека в трех различных ситуациях: в повседневной жизни, на работе, в стрессовой обстановке.

### **Тема 5. Организационная культура**

Организационная культура: субстанциональный аспект. Организационная культура как синергетический параметр порядка. Типология организационных культур. Феномен российской организационной культуры и ее роль в развитии рыночной России.

## **6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ**

### **Тема 1. Методологические основы самоорганизации личности**

#### ***Вопросы для обсуждения по теме :***

1. Современная управленческая парадигма.
2. Ретроспектива взглядов на организационную деятельность.
3. Основные смысловые варианты понятия «самоорганизация, «саморегуляция», «самооценка»».
4. Целерациональный и естественный подход к исследованию модели личности.
5. Сравнительный анализ выявленных в результате on-line – тестирования психотипов студентов; определение склонности к манипуляции другими людьми – МАК-шкала

### **Тема 2. Инструменты тайм-менеджмента**


#### ***Вопросы для обсуждения по теме :***

1. Управление временем.
2. Сравнение технологий тайм-менеджмента.
3. SMART-принцип.
4. Основные технологии управления рабочим временем: метод АБВ; матрица Эйзенхауэра; диаграмма Ганта
5. Составление матрицы Эйзенхауэра на неделю, месяц каждым студентом группы, перекрестная проверка и обсуждение результатов.

### **Тема 3. Основы формирования персонального бренда**

#### ***Вопросы для обсуждения по теме :***

1. Самомаркетинг. Самопрезентация.
2. Эволюция системы ценностей.
3. Карьера и личность
4. Принципы карьерной стратегии
5. Жизненные ценности и приоритеты

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа дисциплины		

6. Формирование персонального бренда в соответствии с предложенными в лекции тремя этапами, его презентация и групповое обсуждение.

#### **Тема 4. Технологии стресс-менеджмента**

##### ***Вопросы для обсуждения по теме :***

1. Принципы организации.
2. Однородность организационных функций человека и природы.
3. Соотношение индивидуальных особенностей осознанной саморегуляции с механизмами внутриличностных защит.
4. Тренинг по формированию и развитию навыков стрессоустойчивости.

#### **Тема 5. Организационная культура**

##### ***Вопросы для обсуждения по теме :***

1. Культура как объективно-субъективное явление в современном обществе.
2. Основные субъекты социокультурного процесса.
3. Тип лидерства и вид организационной культуры в контексте эффективности организации.
4. Нравственность, религия и идеология в общественном сознании русского человека.
5. Проведение Деловой игры «Деловые культуры: проблема взаимосвязи» с целью выявления знаний особенностей разных культур и формирование навыков толерантности.

### **7.ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ, ПРАКТИКУМЫ**


*«Данный вид работы не предусмотрен УП».*

### **8.ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ**

*«Данный вид работы не предусмотрен УП».*

### **9.ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ**

- 1.Определение самоорганизации.
- 2.Основные этапы самоорганизации
- 3.Структура самоорганизации личности: элементы и содержание
- 4.Индивидуальные особенности личности: две классификации
- 5.Определение социальных черт личности
- 6.Элементы стиля решения проблемы
- 7.Два стиля сбора информации
- 8.Два стиля оценки информации
- 9.Определение личных концептуальных черт и их элементы
- 10.Значение МАК-шкалы
- 11.Содержание черт эмоциональной адаптации и ее типы
- 12.Самоконтроль и самооффективность: соотношение понятий.
- 13.Основные принципы тайм-менеджмента
- 14.Характеристики SMART-принципа
- 15.Содержание диаграммы Гантта.
- 16.Метод ABCD: содержание
- 17.Значение матрицы Эйзенхауэра
- 18.Перечислите типичные ошибки самоорганизации
- 19.Понятие стресса
- 20.Методики выявления стрессовых симптомов и состояний

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа дисциплины		


21. Самомаркетинг как элемент позиционирования личности
22. Персональный бренд: определение содержания.
23. Этапы построения персонального бренда.
24. Ключевые принципы выстраивания бренда
25. Основные ошибки при построении персонального бренда.

## 10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Форма обучения очная

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы	Объем в часах	Форма контроля
1. Методологические основы самоорганизации личности	Проработка учебного материала Подготовка к тестированию	9	Опрос, тестирование,
2. Инструменты тайм-менеджмента	Составление матрицы Эйзенхауэра. Планирование собственного проекта с помощью графика Гантта. Подготовка к тестированию Решение кейсов	9	Опрос, тестирование, проверка решения кейсов
3. Основы формирования персонального бренда	Проработка учебного материала. Составление проекта собственного бренда Подготовка к тестированию	9	Опрос, тестирование, Оценка выполнения проекта по формированию персонального бренда
4. Технологии стресс-менеджмента	Проработка учебного материала. Тренинг: по определению склонности к стрессу и фиксации навыков стрессоустойчивости. Подготовка к тестированию	9	Опрос, тестирование, Проверка знаний о навыках стрессоустойчивости
5. Организационная культура личности	Проработка учебного материала Подготовка к тестированию Подготовка к деловой игре	8	Опрос, тестирование, Проверка содержания деловой игры и оценка участия в деловой игре
Итого		44	зачет



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа дисциплины		

## 10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### а) Список рекомендуемой литературы

#### основная:

1. Ильин, В. А. Психология лидерства : учебник для вузов / В. А. Ильин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 311 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01559-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511051>
2. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514353>

#### дополнительная:

1. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514558>
2. Корягина, Н. А. Самопрезентация и убеждающая коммуникация : учебник и практикум для вузов / Н. А. Корягина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 378 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16070-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/530373>
3. Савина, Н. В. Тайм-менеджмент в образовании : учебное пособие для вузов / Н. В. Савина, Е. В. Лопанова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 162 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12668-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518978>


#### учебно-методическая:

1. Иванова Т. Ю. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов магистратуры по дисциплине «Технология самоорганизации личности» по направлению подготовки 03.04.02 «Физика». - 2022. - 42 с. - Неопубликованный ресурс. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/13268>. - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный.

Согласовано:

Специалист ведущий НБ УлГУ / Чамеева А.Ф. /  / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ 2023 г. \_\_\_\_\_  
Должность сотрудника научной библиотеки      ФИО      подпись      дата



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа дисциплины		

## б) Программное обеспечение \_\_

Лицензионные математические пакеты: Maple, MathCad, Mathematica, пакет Мой Офис Стандартный ОС Альт Рабочая станция 8. \_\_\_\_\_

## в) Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

### 1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». - Саратов, [2024]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. Образовательная платформа ЮРАЙТ : образовательный ресурс, электронная библиотека : сайт / ООО Электронное издательство «ЮРАЙТ». – Москва, [2024]. - URL: <https://urait.ru> . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа (ЭБС «Консультант студента») : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Политехресурс». – Москва, [2024]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.4. Консультант врача. Электронная медицинская библиотека : база данных : сайт / ООО «Высшая школа организации и управления здравоохранением-Комплексный медицинский консалтинг». – Москва, [2024]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Букап». – Томск, [2024]. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/library/> . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.6. ЭБС Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС «Лань». – Санкт-Петербург, [2024]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.7. ЭБС Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Знаниум». - Москва, [2024]. - URL: <http://znanium.com> . – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

**2. КонсультантПлюс** [Электронный ресурс]: справочная правовая система. / ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2024].


**3. eLIBRARY.RU**: научная электронная библиотека : сайт / ООО «Научная Электронная Библиотека». – Москва, [2024]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

**4. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека»** : электронная библиотека : сайт / ФГБУ РГБ. – Москва, [2024]. – URL: <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

**5. Российское образование** : федеральный портал / учредитель ФГАУ «ФИЦТО». – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.



**6. Электронная библиотечная система УлГУ** : модуль «Электронная библиотека» АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф- Рабочая программа дисциплины		

### ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

вводится для регистрации изменений РПД в соответствии с отметкой на титульном листе об актуализации документа на заседании кафедры радиофизики и электроники

№ пп	Содержание изменений или ссылка на прилагаемый текст изменения	ФИО заведующего кафедрой, реализующей дисциплину	Подпись	Дата
1.	Программа актуализирована на заседании кафедры радиофизики и электроники (протокол №10 от 16 июня 2024 г.)	Гурин Н.Т.		16 июня 2024 г.
2	Обновлен перечень профессиональных баз данных, информационно-справочные системы	Гурин Н.Т.		16 июня 2024 г.