федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Приволжский исследовательский медицинский университет"
Министерства здравоохранения Российской Федерации

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
_____ Богомолова Е.С.
«27» 06 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по факультативной дисциплине **Самоменеджмент**

направление подготовки **37.04.01 Психология**

профиль **Клиническая психология**

Квалификация выпускника:
Магистр

Форма обучения:
очно-заочная

Нижний Новгород
2024

Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО, устанавливающим требования, обязательные при реализации программ подготовки в магистратуре по направлению подготовки 37.04.01 Психология высшего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «29» июля 2020 г. № 841.

Составители рабочей программы:
Кочкурова Елена Адольфовна кандидат экономических наук, доцент, доцент кафедры экономики, менеджмента и медицинского права

Рецензенты:
1. Зыкова Т.В. – к.э.н., доцент Института экономики и предпринимательства Национального исследовательского Нижегородского государственного университета им. Н.И. Лобачевского
2. Крапивин В.А. к.э.н., доцент, доцент кафедры социальной медицины и организации здравоохранения ФГБОУ ВО «Приволжский исследовательский медицинский университет» Минздрава России.

Программа рассмотрена и одобрена на кафедре экономики, менеджмента и медицинского права протокол № 8, от «6» июня 2024 г.

Заведующий кафедрой,
д.м.н., доцент _____ Поздеева Т.В.
(подпись)

«6» июня 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:
Декан ФПСВК _____ Израелян Ю.А.
«25» 06 2024 г.

1. Цель и задачи освоения дисциплины. Место дисциплины в структуре образовательной программы

1.1 Целью освоения дисциплины является подготовка обучающегося способного и готового к использованию современных знаний о самоорганизации личного и рабочего времени для развития профессионально значимых личностных качеств и рационального управления собственными ресурсами.

Поставленная цель реализуется через участие в формировании у обучающегося универсальной компетенции:

- способность определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки (УК-6);

Задачи дисциплины.

1. Сформировать представления об основах самоменеджмента, принципах эффективной организации личного времени.
2. Сформировать умения и навыки реализовывать приоритеты собственной деятельности.
3. Сформировать навыки организовывать и оценивать собственную деятельность с целью достижения профессиональных и жизненных целей.
4. Развить навыки самопознания, саморегуляции и самоконтроля.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать: основные системы (концепции) самоменеджмента; основные функции, методы и приемы самооценки и самоанализа, основы формирования карьерной деятельности.

Уметь: применять технологии самоанализа и адекватной самооценки; структурировать и организовывать рабочее и личное время; формировать и эффективно позиционировать собственные лидерские качества.

Владеть: навыками планирования рабочего и личного времени; расстановки приоритетов при решении личных и профессиональных проблем, навыками выявить ресурсы для достижения поставленных целей, навыками самомотивации и рационализации личного труда.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Самоменеджмент» относится к факультативной части ООП (индекс ФТД.03), преподается на 2 курсе в 4 семестре.

Дисциплина базируется на знаниях, имеющихся у обучающихся после получения профессионального образования по различным направлениям подготовки бакалавриата. Для качественного усвоения дисциплины обучающийся должен знать общественное здоровье и здравоохранение, медицинскую статистику, экономику здравоохранения, основы менеджмента, уметь пользоваться научной литературой.

2. Требования к результатам освоения дисциплины и индикаторы достижения компетенций.

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующей универсальной (УК) компетенции:

№ п/п	*Код компетенции*	*Содержание компетенции (или ее части)*	*Код и наименование индикатора достижения компетенции*	*В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:*		
				Знать	*Уметь*	*Владеть*
1.	УК-6	Способен определять и реализовыва	ИД-1$_{УК-6.1}$. знает: методики	методики самооценки, самоконтроля	решать задачи собственного	технологиями и навыками управления

		ть приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	самооценки, самоконтроля и саморазвития с использованием подходов здоровьесбережения. порученного задания. ИД-2$_{УК-6.2}$. умеет: решать задачи собственного личностного и профессионального развития, определять и реализовывать приоритеты совершенствования собственной деятельности; применять методики самооценки и самоконтроля; применять методики, позволяющие улучшить и сохранить здоровье в процессе жизнедеятельности ИД-3$_{УК-6.3}$. владеет: технологиями и навыками управления своей познавательной деятельностью и ее совершенствования на основе самооценки, самоконтроля и принципов самообразован	и саморазвития с использованием подходов здоровьесбережения;	личностного и профессионального развития, определять и реализовывать приоритеты совершенствования собственной деятельности; применять методики самооценки и самоконтроля; применять методики, позволяющие улучшить и сохранить здоровье в процессе жизнедеятельности.	своей познавательной деятельностью и ее совершенствования на основе самооценки, самоконтроля и принципов самообразования в течение жизни, в том числе с использованием здоровьесберегающих подходов и методик

			ия в течение всей жизни, в том числе с использованием здоровьесберегающих подходов и методик.			

2.1 Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций в процессе освоения дисциплины

Компетенция (код)	*Индикаторы достижения компетенций*	*Виды занятий*	*Оценочные средства*
УК-6	ИД-1$_{УК-6.1}$. знает: методики самооценки, самоконтроляи саморазвития с использованием подходов здоровьесбережения. порученного задания. ИД-2$_{УК-6.2}$. умеет: решать задачи собственного личностного и профессионального развития, определять и реализовывать приоритеты совершенствования собственной деятельности; применять методики самооценки и самоконтроля; применять методики, позволяющие улучшить и сохранить здоровье в процессежизнедеятельности ИД-3$_{УК-6.3}$. владеет: технологиями и навыками управления своей познавательной деятельностью и ее совершенствования на основе самооценки, самоконтроля и принципов самообразования в течение всей жизни, в том числе с использованием здоровьесберегающих подходов и методик.	Лекции, практические занятия, самостоятельная работа	Практические задания Контрольные вопросы Доклады-презентации Деловые игры

3. Содержание дисциплины. Распределение трудоемкости дисциплины

3.1 Содержание дисциплины

№	*Наименование раздела*	*код компетенции*	*Содержание раздела*
1.	Современные системы самоменеджмента	УК- 6	Ортобиоз в менеджменте. Сущность и цели самоменеджмента. Мифы самоменеджмента. Семь сфер расточительства. Разработки отечественных и зарубежных исследователей в области тайм-менеджмента (Л. Зайверта, М. Вудкока и Д. Френсиса, А. Хроленко, Бабеля и Хайнца Швальбе, Кейта Кинана).
2.	Эффективность и результативность личной	УК- 6	Личная эффективность и результативность в краткосрочной и долгосрочной перспективах.

	деятельности		Принципы формирования плана действий с учетом результативности и эффективности. Личный потенциал ресурса активности и работоспособности. Методы управления ресурсом активности и работоспособности. Управление деловой карьерой.
3.	Принципы личного целеполагания	УК- 6	Модель Джона Уитмора. Модель SMART. Причины "провалов" при реализации целей. Образованность. Самообразованность. Творчество личности. Формы и способы получения новых знаний. Законы работы мозга. Внутренние мотивы самосовершенствования и саморазвития. Методики совершенствования внимания, памяти, мышления, речи с целью повышения личной эффективности и результативности
4.	Профессиональный имидж	УК- 6	Комплексная программа формирования профессионального имиджа. Имиджевая культура молодого специалиста. Имиджелогическая компетентность
5.	Тайм-менеджмент	УК- 6	Сущность времени. Понятие ресурса времени. Системы учета и инвентаризации времени. Причины дефицита времени. Методы управления своим временем. Принципы и приемы организации времени. Экономия усилий.

3. 2 Распределение трудоемкости дисциплины и видов учебной работы по годам

Вид учебной работы	***Трудоемкость***		***Трудоемкость по годам (АЧ)***
	объем в зачетных единицах (ЗЕ)	***объем в академических часах (АЧ)***	
Аудиторная работа, в том числе:	**1**	**36**	***2 год***
Лекции (Л)	**0,28**	**10**	**10**
Семинарские занятия (СЗ)/ Практические занятия (ПЗ)	**0,72**	**26**	**26**
Самостоятельная работа обучающегося (СР)	**1**	**36**	**36**
Промежуточная аттестация			
Зачет			**зачет**
ИТОГО	**2**	**72**	**72**

3.3. Разделы дисциплины, виды учебной работы и формы текущего контроля

п/№	*№ семестра*	*Наименование раздела дисциплины*	*Виды учебной работы (в АЧ)*					*Оценочные средства*
			Л	ПЗ	СЗ	СРС	всего	
1.	4	Основные понятия, системы (концепции) самоменеджмента	2	5		7	14	Практические задания
2.	4	Эффективность и результативность личной деятельности	2	5		7	14	,ситуационные задачи тестовые задания, контрольные вопросы доклад-презентация
3	4	Принципы личного целеполагания	2	5		7	14	разноуровневые задачи и задания, тестовые задания, контрольные вопросы, доклад-презентация
4	4	Профессиональный имидж	2	6		8	16	контрольные вопросы разноуровневые задачи и задания, доклад-презентация
5	4	Тайм-менеджмент	2	5		7	14	тестовые задания, контрольные вопросы разноуровневые задачи и задания,
		ИТОГО	10	26		36	72	

3.4. Распределение лекций по семестрам

№ п\п	*Наименование тем лекций*	*Объем в АЧ*			
		1	*2*	*3*	*4*
1.	Основные понятия, системы (концепции) самоменеджмента				2
2.	Эффективность и результативность личной деятельности				2
3.	Принципы личного целеполагания				2
4.	Профессиональный имидж				2
5	Тайм-менеджмент как элемент самоменеджмента				2
	ИТОГО (всего - АЧ)				10

3.5. Распределение тем семинарских/практических занятий по семестрам

№	*Наименование тем практических занятий*	*Объем в АЧ*

n\n		*1*	*2*	*3*	*4*
1.	Семь сфер расточительства. Разработки отечественных и зарубежных исследователей в области тайм-менеджмента (Л. Зайверта, М. Вудкока и Д. Френсиса, А. Хроленко, Бабеля и Хайнца Швальбе, Кейта Кинана).				5
2.	Личный потенциал ресурса активности и работоспособности. Методы управления ресурсом активности и работоспособности. Карьера и мотивация .Планирование и этапы карьеры.				5
3.	Образованность. Самообразованность. Творчество личности. Формы и способы получения новых знаний. Законы работы мозга. Внутренние мотивы самосовершенствования и саморазвития. Методики совершенствования внимания, памяти, мышления, речи с целью повышения личной эффективности и результативности.				5
4.	Профессиональный имидж. Алгоритм формирования. Самоимиджирование. Самореклама.Self-brending как коммуникативная технология. Резюме и автобиография. Создание профессионального имиджа в телефонных разговорах, в собеседовании с работодателем, в период испытательного срока., при увольнении.				6
5.	Сущность времени. Понятие ресурса времени. Системы учета и инвентаризации времени. Причины дефицита времени. Методы управления своим временем. Принципы и приемы организации времени. Экономия усилий.				5
	ИТОГО				26

3.6. Распределение самостоятельной работы (СР) по видам

№ п/п	*Форма СР*	*Вид СР*	*Код компетенции*	*Трудоемкость, а.ч.*
	Внеаудиторная	Работа с литературными и интерактивными источниками информации, с электронными образовательными ресурсами, размещенными на образовательном портале Академии.	УК- 6	8
		Подготовка к зачету	УК- 6	6
		Тестирование (профиль менеджера).	УК- 6	4
		Написание докладов- презентаций.	УК- 6	8
		Подготовка к контрольным вопросам	УК- 6	4
		Решение практических заданий	УК- 6	6
	ИТОГО (всего - АЧ)			**36**

4. Оценочные средства для контроля успеваемости и результатов освоения дисциплины

4.1. Формы текущего контроля и промежуточной аттестации, виды оценочных средств

№ п/п	№ курса	Формы контроля	Наименование раздела дисциплины	Оценочные средства		
				Виды	Кол-во вопросов в задании	Кол-во независимых вариантов
1.	2	Контроль освоения темы	Основные понятия, системы (концепции) самоменеджмента	Практические задания	4	При проведении компьютерного тестирования количество независимых вариантов не ограничено
2.	2	Контроль освоения темы	Эффективность и результативность личной деятельности	Практические задания Контрольные вопросы	14 5	При проведении компьютерного тестирования количество независимых вариантов не ограниченно
3.	2	Контроль освоения темы	Принципы личного целеполагания	Практические задания Доклады-презентации	7 6	При проведении компьютерного тестирования количество независимых вариантов не ограниченно
4.	2	Контроль освоения темы	Профессиональный имидж	Деловые игры Доклады-презентации	2 8	При проведении компьютерного тестирования количество независимых вариантов не ограниченно
5.	2	Контроль освоения темы	Тайм-менеджмент как элемент самоменеджмента	Практические задания Доклады-презентации	4 10	При проведении компьютерного тестирования количество независимых вариантов не ограниченно

4.2. Примеры оценочных средств

4.2.1. Примеры контрольных вопросов.

1. Каковы виды трудовой карьеры и способы ее формирования?
2. Каковы этапы трудовой карьеры ?
3. Каковы элементы самоуправления адаптацией на новом месте работы?
4. Что представляют собой социальные «лифты» в карьере?
5. Как мотивация влияет на трудовую карьеру?

4.2.2. Пример практического задания.

Задание. Построить личный профиль деловых качеств

Построение профиля личных деловых качеств может дать наглядное представление:

♦ о степени развитости отдельных личных качеств, что позволяет судить о задачах по саморазвитию;

♦ о гармоничности развития всех качеств. Близость ломаной кривой к многограннику, вписанному в круг, свидетельствует о развитости всех качеств в равной степени. Чем ближе многогранник, построенный Вами, к внешнему кругу , тем гармоничнее развиты Ваши деловые качества;

♦ о наиболее сильных и слабых сторонах личности, которые как бы образуют «пики», направленные либо к внешнему краю круга (сильные), либо к его центру (слабые);

♦ о взаимообусловленности и взаимосвязи отдельных качеств (либо групп качеств) и их роли в общем успехе.

♦ об эффективности саморазвития. Отмечая на вашем профиле деловых качеств результаты очередных оценочных замеров, можно корригировать технологию вашего саморазвития.

Таким образом, результаты практикума по самооценке ваших деловых качеств, отраженные в профиле ваших деловых качеств, становятся основой для планирования работы над закреплением своих сильных сторон и развитием слабых. Иными словами, самооценка становится основой и началом вашего саморазвития.

Как пользоваться методикой. Воспользовавшись данными самооценки своих характеристик по ниже представленным тестам, которые оценивается по девятибалльной шкале, отметьте полученный вами результат оценки конкретного качества на луче-радиусе соответствующего качества на модели. Например, уровень вашей интеллигентности равен 7. На луче «Интеллигентность» поставьте очку на расстоянии от центра, равном семи делениям. Отметив все 14 качеств, соедините точки. Ломаная кривая, соединяющая точки на радиусах, и является профилем ваших деловых качеств.

Тест 1. Здоровы ли вы физически?

На каждый вопрос нужно выбрать один вариант ответа.

1. Как часто вы занимаетесь физическими упражнениями:

а) четыре раза в неделю;

б) два-три раза в неделю;

в) один раз в неделю;

г) иногда.

2. Какое расстояние проходите пешком за один день:

а) 4 км;

б) около 4 км;

в) менее 1,5 км;

г) 500 метров.

3. Отправляясь на работу или по магазинам, вы:

а) идете пешком;

б) часть идете пешком, а часть, используя транспорт;

в) всегда используете транспорт.

4. Если перед вами выбор идти по лестнице или использовать лифт, вы:

а) поднимаетесь всегда по лестнице;

б) поднимаетесь по лестнице, если в руках нет груза;

в) иногда пользуетесь лестницей;

г) всегда пользуетесь лифтом.

5. По выходным дням вы:

а) несколько часов работаете по дому или в саду;

б) целый день в движении, но без физического труда;

в) совершаете несколько коротких прогулок;

г) читаете и смотрите телевизор.

Ключ к тесту:
За ответ «а» получаете 4 очка, «б» — 3 очка, «в» — 2, «г» - 1. Если в сумме вы набрали:

Суммарное количество баллов	**Ваше состояние**
4-5	1 – вы патологически ленивы
6-8	2 – вы ленивы физические упражнения вам просто необходимы;
9- 10	3 — вам нужно больше заниматься физическими упражнениями
11-12	4 — вам нужно больше заниматься физическими упражнениями
13-14	5 — вы сохраняете физическую форму; средний
15-16	6 —вы активны и сохраняете физическую форму;
17-18	7 — вы активны и сохраняете физическую форму;
19 -20	8 — вы вполне здоровы физически.
Более 20	9 — вы очень активны и здоровы физически.

Тест 2. Здоровы ли вы духовно?
Выбирайте один вариант ответа: «да», «иногда», «нет».
1. Захлестывают ли вас эмоции?
2. Пытаетесь ли вы избегать людей, при общении с которыми испытываете дискомфорт?
3. Спрашиваете ли вы одобрения ваших поступков у всех знакомых?
4. Обладаете ли вы способностью посмотреть на себя со стороны?
5. Боитесь ли вы оставаться в одиночестве?
6. Возникает ли у вас ощущение, что вы больше не контролируете ход вашей жизни?
7. Считаете ли вы, что ощущение подавленности признак слабости?
8. Считаете ли вы, что стопроцентные хорошие взаимоотношения в принципе невозможны?
9. Возникает ли у вас чувство изолированности от окружающего мира?
10. Бывает ли так, что вы себе не нравитесь?
11. Впадаете ли вы в депрессию?
12. Бывает ли у вас такое чувство, что вы уже никому ничего не можете дать?
13. Кажется ли вам, что ваши знакомые не очень хорошо о вас отзываются?
14. Избегаете ли вы контактов с людьми?
15. Испытываете ли вы недовольство собой и затаиваете ли злобу?

Ключ к тесту:
За ответ «да» вы получаете 4 очка, «иногда» - 3 очка, «нет» - 1 очко. Если в сумме вы набрали:

Суммарное количество баллов	**Ваше состояние**
53 -60	1 – Нужно пересмотреть свой образ жизни.
46- 52	2 – вы слишком близко принимаете все к сердцу.
40 - 45	3—вы страдаете от сомнений и неудовлетворенности жизнью.
34- 39	4 — Помните, что совершенных людей нет. Будьте добрее;

30-33	5 — Старайтесь показать себя с лучшей стороны.
25-29	6 — вы человек уравновешенный;
20-24	7 — вы человек уравновешенный и здоровый;
17-19	8 — вы человек рациональный;
Менее 17	9 — вы человек рациональный.

Тест 3. В порядке ли у вас нервы?

Варианты ответов на каждый вопрос: «очень», «не особенно», «нет». Раздражает ли вас:

1) смятая страница газеты, которую вы хотите прочитать;
2) женщина «в летах», одетая, как молоденькая девушка;
3) чрезмерная близость собеседника (например, в трамвае в час пик);
4) курящая на улице женщина;
5) когда какой-то человек кашляет в вашу сторону;
6) когда кто-то грызет ногти;
7) когда кто-то смеется невпопад;
8) когда кто-то пытается учить вас, что и как нужно делать;
9) когда на встречу с вами опаздывают;
10) когда в кинотеатре сидящий перед вами все время вертится и комментирует фильм;
11) когда вам пытаются пересказать содержание книги, которую вы собираетесь прочитать;
12) когда вам дарят ненужные вещи;
13) громкий разговор в общественном транспорте;
14) слишком сильный запах духов;
15) человек, который жестикулирует во время разговора;
16) коллега, который часто употребляет иностранные слова.

Ключ к тесту:

За ответ «очень» вы получаете 3 очка, «не особенно» — 1 очко, «нет» — 0 очков. Если в сумме вы набрали:

Суммарное количество баллов	**Ваше состояние**
Более 51	1 – страдаете вы и окружающие тоже.
45- 50	2 – вас все раздражает по поводу и без него;
40 - 45	3— вы легко выходите из себя;
34- 39	4 —вас раздражают вещи только самые неприятные, но из обыденных невзгод вы не делаете драму;
30-33	5 — вас раздражают вещи только самые неприятные, но из обыденных невзгод вы не делаете драму;
27-29	6 — вы человек уравновешенный;
21-26	7 — вы реально смотрите на жизнь;
13-20	8 — вас нелегко вывести из равновесия;
Менее 12	9 — вы очень спокойный человек

4.2.4. Темы докладов-презентаций

1. Самоидентификация.
2. Самомаркетинг.
3. Самопродвижение.
4. Самопрезентация.

5. Самомониторинг.
6. Самоимиджирование.
7. Самоконтроль
8. Самореклама
9. Самоконтроль
10. Карьера и мотивация

4.2.5. Практическое задание 1

Планирование личной карьеры может осуществляться в несколько этапов:

1) На основании анализа основных этапов своей жизни составьте баланс личных успехов и неудач

Баланс личных успехов и неудач

Личный баланс				
успехов	неудач			
мои крупнейшие успехи, достижения и т.п.	способности, которые были для этого необходимы	мои крупнейшие поражения, неудачи и т.п.	способности, которых мне недоставало	как я преодолел неудачи?
1.		1.		
2.		2.		
3. и т.д.		3. и т.д.		

2) Следующим шагом будет группировка ваших достоинств и недостатков и выделение двух-трех важнейших сильных и слабых сторон. Подобный анализ личных качеств является предпосылкой для планирования дальнейших шагов и мер по достижению целей. Очень важно правильно оценивать себя, в чем могут помочь специальные системы тестирования, которые дают возможность разобраться в своих достоинствах и недостатках.

Мои способности

«Срез» способностей	Сильные стороны (+)	Слабые стороны (-)
Профессиональные знания и опыт	1. 2. 3. и т.д.	1. 2. 3. и т.д.
Социальные и коммуникационные способности	1. 2. 3. и т.д.	1. 2. 3. и т.д.
Личные способности	1. 2. 3. и т.д.	1. 2. 3. и т.д.
Способности руководителя	1. 2. 3. и т.д.	1. 2. 3. и т.д.
Интеллектуальные способности, рабочие приемы	1. 2. 3. и т.д.	1. 2. 3. и т.д.
Прочее	1. 2. 3. и т.д.	1. 2. 3. и т.д.

3) В процессе анализа необходимые для достижения желаемых целей средст-ва (личные, финансовые, временные ресурсы) сравниваются с реальной ситуацией. Например, выберите пять важнейших целей и определите необходимые для этих целей средства .

Анализ «цель - средство»

Желаемые цели	Необходимые средства	Ситуационный анализ
имеются в наличии (способности и т.д.)	не имеются в наличии	практические меры по достижению целей
1. 2. 3. и.т.д.		

Проверьте, чего еще вы должны достичь или к чему приступить, чтобы ближе подойти к соответствующей цели, укажите необходимую для достижения целей квалификацию и поставьте конкретные реальные практические цели по приобре-тению опыта и способностей, которых вам еще не хватает.

4.2.6.Примерные вопросы к зачету:

1. Понятие, содержание и цель самоменеджмента.
2. Основные правила и принципы самоменеджмента.
3. Постановка цели как исходная фаза самоменеджмента.
4. Определение жизненных приоритетов.
5. Постановка задач.
6. Оптимальная система планирования в самоменеджменте.
7. Контроль в системе самоменеджмента.
8. Самоконтроль в системе самоменеджмента.
9. Организация трудового процесса.
10. Рациональное моделирование рабочего пространства.
11. Техники самоменеджмента в управлении временем.
12. Основные требования к составлению плана дел.
13. Технология планирования по методу "Альпы".
14. Технология планирования по методу "Парето".
15. Технология планирования по методу Эйзенхауэра.
16. Основные методы карьерного самоменеджмента.
17. Основные этапы самоимиджирование, имидж-можелирование.
18. Алгоритм формирования профессиональнщго имиджа.
19. Современное понятие карьеры. Виды карьеры
20. Техники защиты имиджа
21. Создание профессионального имиджа в телефонных разговорах, в собеседовании с работодателем, в период испытательного срока., при увольнении.
22. Сущность времени. Понятие ресурса времени.
23. Системы учета и инвентаризации времени. Причины дефицита времени.
24. Методы управления своим временем.
25. Принципы и приемы организации времени. Экономия усилий.

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (печатные, электронные издания, интернет и другие сетевые ресурсы)

5.1. Перечень основной литературы

п/№	*Наименование согласно библиографическим требованиям*	*Кол-во экземпляров*	
		в библиотеке	*на кафедре*
1.	Исаченко, И. И. Основы самоменеджмента : учебник / И.И. Исаченко. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 312 с. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-16-005304-2.	Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1212526– Режим доступа: по подписке.	Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1212526 – Режим доступа: по подписке.
2.	Патласов, О. Ю. Маркетинг персонала : учебник для бакалавров / О. Ю. Патласов. — 2-е изд., стер. — Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2020. — 382 с. - ISBN 978-5-394-03584-5.	- Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/	Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/

		1091509– Режим доступа: по подписке	1091509– Режим доступа: по подписке
3.	Резник, С. Д. Карьерный менеджмент : учебное пособие / С. Д. Резник, И. А. Игошина ; под общ. ред. С. Д. Резника. - 2-е изд. - Москва : ИНФРА-М, 2020. - 237 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-009452-6.	- Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1062367– Режим доступа: по подписке.	- Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1062367– Режим доступа: по подписке.

5.2.Перечень дополнительной литературы

п/№	*Наименование*	*Кол-во экземпляров*	
		в библиотеке	*на кафедре*
1.	Комаров, Е. И. Результативный самоменеджмент: Учебное пособие / Комаров Е.И. - Москва :ИЦ РИОР, НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 133 с. (Президентская программа подготовки управленческих кадров) ISBN 978-5-369-01047-1.	Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/402750– Режим доступа: по подписке.	- Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/402750– Режим доступа: по подписке.
2.	Семенова, Л. М. Профессиональный имиджбилдинг на рынке труда : учебник и практикум для вузов / Л. М. Семенова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 243 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11387-7.	Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456361	Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/456361
3.	Горнштейн, М. Ю. Современный маркетинг : монография / М. Ю. Горнштейн. — 2-е изд. — Москва : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2019. - 404 с. - ISBN 978-5-394-03266-0.	- Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1081779– Режим доступа: по подписке.	- Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1081779– Режим доступа: по подписке.
4.	Управление социальной адаптацией и мотивацией к развитию в современном обществе : учебник / О.К. Минева, С.А. Арутюнян, Е.А. Гаджиева, Д.Ш. Смирнова ; под науч. ред. проф. О.К. Миневой. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 232 с. — (Высшее образование: Магистратура). — DOI 10.12737/1002556	. - ISBN 978-5-16-014739-0. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1002556– Режим доступа: по подписке.	. - ISBN 978-5-16-014739-0. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1002556– Режим доступа: по подписке.

5.3. Электронные образовательные ресурсы, используемые в процессе преподавания дисциплины

5.3. Электронные образовательные ресурсы, используемые в процессе преподавания дисциплины

5.3.1. Внутренняя электронная библиотечная система университета (ВЭБС)

Наименование электронного ресурса	Краткая характеристика (контент)	Условия доступа	Количество пользователей
Внутренняя электронная библиотечная система (ВЭБС): http://nbk.pimunn.net/MegaPro/Web	Труды профессорско-преподавательского состава университета: учебники, учебные пособия, сборники задач, методические пособия, лабораторные работы, монографии, сборники научных трудов, научные статьи, диссертации, авторефераты диссертаций, патенты	С любого компьютера и мобильного устройства по индивидуальному логину и паролю (на платформе Электронной библиотеки ПИМУ)	Не ограничено

5.3.2. Электронные образовательные ресурсы, приобретенные ПИМУ

№ п/п	Наименование электронного ресурса	Краткая характеристика (контент)	Условия доступа	Количество пользователей
1.	**ЭБС «Консультант студента»**: комплект «Медицина. Здравоохранение (ВО), комплект Медицина. Здравоохранение (СПО), комплект Медицина (ВО) ГЭОТАР-Медиа. Books in English, комплект «Медицина (ВО) Учебники 3.0» https://www.studentlibrary.ru/	Учебная литература, дополнительные материалы (аудио-, видео-, интерактивные материалы, тестовые задания) для высшего медицинского и фармацевтического образования	С любого компьютера и мобильного устройства по индивидуальному логину и паролю (на платформе Электронной библиотеки ПИМУ)	Не ограничено Срок действия: до 31.12.2024
2.	**База данных «Консультант врача. Электронная медицинская библиотека»:** https://www.rosmedlib.ru	Национальные руководства, клинические рекомендации, учебные пособия, монографии, атласы, фармацевтические справочники, аудио- и видеоматериалы, МКБ-10 и АТХ	С любого компьютера и мобильного устройства по индивидуальному логину и паролю (на платформе Электронной библиотеки ПИМУ)	Не ограничено Срок действия: до 31.12.2024
3.	**Электронная библиотечная система «BookUp»:** https://www.books-	Учебная и научная медицинская литература российских издательств, в т.ч. переводы зарубежных	С любого компьютера и мобильного устройства по	Не ограничено Срок

	up.ru	изданий. Коллекция подписных изданий формируется точечно. В рамках проекта «Большая медицинская библиотека» доступны издания вузов-участников проекта	индивидуальному логину и паролю (на платформе Электронной библиотеки ПИМУ); с компьютеров университета. Для чтения доступны издания из раздела «Мои книги».	**действия:** до 31.07.2025
4.	**Электронная библиотека «Юрайт»**: https://urait.ru/	Коллекция изданий по психологии, этике, конфликтологии	С любого компьютера и мобильного устройства по индивидуальному логину и паролю (на платформе Электронной библиотеки ПИМУ)	Не ограничено Срок **действия:** до 31.05.2025
5.	**Электронная библиотека «Гребенников»:** https://grebennikon.ru	Коллекция периодических изданий по менеджменту, маркетингу и управлению кадрами	С любого компьютера и мобильного устройства по индивидуальному логину и паролю (на платформе Электронной библиотеки ПИМУ)	Не ограничено Срок **действия:** до 31.07.2025
6.	**Электронная библиотечная система «ЛАНЬ»** (договор на бесплатной основе): https://e.lanbook.com/	Коллекция изданий из фондов библиотек-участников Консорциума сетевых электронных библиотек (более 360 вузов)	С любого компьютера и мобильного устройства по индивидуальному логину и паролю (на платформе Электронной библиотеки ПИМУ)	Не ограничено Срок **действия:** не ограничен
7.	**Электронные периодические издания** в составе базы данных «Научная электронная библиотека eLIBRARY: https://elibrary.ru	Электронные медицинские журналы	С компьютеров университета ; с любого компьютера и мобильного устройства по индивидуальному логину и паролю (после	Не ограничено Срок **действия:** 31.12.2024

			регистрации с компьютеров ПИМУ)	
8.	**Электронные периодические издания** в составе базы данных «ИВИС»: http://eivis.ru/	Электронные медицинские журналы. Доступ к журналу «Санитарный врач» предоставляется с издательской платформы с сайта https://panor.ru/	С компьютеров университета ; с любого компьютера и мобильного устройства по логину и паролю	Не ограничено Срок действия: 31.12.2024
9.	**Электронная коллекция Open Access в составе Электронно-библиотечной системы ZNANIUM.COM** (договор на бесплатной основе): https://znanium.com/	Учебные и научные издания, периодические издания, статьи различной тематической направленности (в том числе по медицине и биологии)	С любого компьютера и мобильного устройства по индивидуальному логину и паролю (на платформе Электронной библиотеки ПИМУ)	Не ограничено Срок действия: до 31.12.2024
10.	**Национальная электронная библиотека (НЭБ)** (договор на бесплатной основе): http://нэб.рф	Электронные копии изданий (в т.ч. научных и учебных) по широкому спектру знаний	Научные и учебные произведения, не переиздававшиеся последние 10 лет – в открытом доступе. Произведения, ограниченные авторским правом, – с компьютеров научной библиотеки.	Не ограничено Срок действия не ограничен (договор пролонгируется каждые 5 (пять) лет).
11.	**Электронная справочно-правовая система «Консультант Плюс»** (договор на бесплатной основе): http://www.consultant.ru	Нормативные документы, регламентирующие деятельность медицинских и фармацевтических учреждений	С компьютеров научной библиотеки	Не ограничено Срок действия: не ограничен
12.	**Интегрированная информационно-библиотечная система (ИБС) научно-образовательного медицинского**	Электронные копии научных и учебных изданий из фондов библиотек-участников научно-образовательного медицинского кластера ПФО «Средневолжский	Доступ предоставляется по заявке на по индивидуальному логину и паролю с любого компьютера и	Не ограничено Срок действия: не ограничен

	кластера Приволжского федерального округа – «Средневолжский» (договор на бесплатной основе)		мобильного устройства	
13.	**Электронные периодические издания МИАН** (в рамках Национальной подписки): http://www.mathnet.ru/	Коллекция электронных версий математических журналов Математического института им. В.А. Стеклова РАН.	С компьютеров научной библиотеки	Не ограничено Срок действия: не ограничен
14.	**Электронное периодическое издание «Успехи химии»** (в рамках Национальной подписки): https://uspkhim.ru/	Электронная версия журнала «Успехи химии».	С компьютеров научной библиотеки	Не ограничено Срок действия: не ограничен
15.	**Электронное периодическое издание «Успехи физических наук»** (в рамках Национальной подписки): https://ufn.ru/	Электронная версия журнала «Успехи физических наук».	С компьютеров научной библиотеки	Не ограничено Срок действия: не ограничен
16.	**Электронное периодическое издание «Квантовая электроника»** (в рамках Национальной подписки): https://ufn.ru/	Электронная версия журнала «Квантовая электроника».	С компьютеров научной библиотеки	Не ограничено Срок действия: не ограничен
17.	**Электронные коллекции издательства Springer Nature** (в рамках Национальной подписки): https://rd.springer.com/	Полнотекстовые научные издания (журналы, книги, статьи, научные протоколы, материалы конференций и др.) по естественно-научным, медицинским и гуманитарным наукам	С компьютеров университета, с любого компьютера по индивидуальному логину и паролю (требуется персональная регистрация из сети университета с использованием корпоративной почты)	Не ограничено Срок действия: не ограничен
18.	**База данных периодических изданий издательства Wiley** (в рамках	Периодические издания издательства Wiley по естественно-научным, медицинским и гуманитарным наукам	С компьютеров университета, с любого компьютера по индивидуальному	Не ограничено Срок действия:

	Национальной подписки): www.onlinelibrary.wiley.com		логину и паролю (требуется персональная регистрация из сети университета)	31.12.2024
19.	**База данных The Cochrane Library** (в рамках Национальной подписки): www.cochranelibrary.com	Научные материалы по медицине: информация о клинических испытаниях, кокрейновские обзоры, некокрейновские систематические обзоры, методологические исследования, технологические и экономические оценки по определенной теме и заболеванию	С компьютеров университета, с любого компьютера по индивидуальному логину и паролю (требуется персональная регистрация из сети университета)	Не ограничено Срок действия: 31.12.2024
20.	**База данных периодических изданий издательства Lippincott Williams & Wilkins** (в рамках Национальной подписки): ovidsp.ovid.com/autologin.cgi	Периодические издания издательства LWW по медицинским наукам	С компьютеров университета	Не ограничено Срок действия: 31.12.2024
21.	**База данных Questel Orbit (**в рамках Национальной подписки**):** https://www.orbit.com/	Патентная база данных компании Questel	С компьютеров университета	Не ограничено Срок действия: 31.12.2024
22.	**Коллекция BMJ Knowledge Resources от издательства BMJ Publishing (**в рамках Национальной подписки**):** journals.bmj.com	Периодические издания издательства BMJ Publishing по медицинским наукам. BMJ Case Reports - база данных, содержащая отчеты о клинических случаях, истории болезней и информацию о распространенных и редких заболеваниях	С компьютеров университета, с любого компьютера по логину и паролю (предоставляется библиотекой по запросу)	Не ограничено Срок действия: 31.12.2024
23.	**Электронная коллекция «eBook Collections» издательства SAGE Publishing** (в рамках Национальной подписки):	Полнотекстовые электронные книги от издательства SAGE Publishing по естественно-научным, медицинским и гуманитарным наукам	С компьютеров университета	Не ограничено Срок действия: не ограничен

	sk.sagepub.com/books/discipline			

5.3.3. Ресурсы открытого доступа (указаны основные)

№ п/п	Наименование электронного ресурса	Краткая характеристика (контент)	Условия доступа	Количество пользователей
		Отечественные ресурсы		
1.	**Федеральная электронная медицинская библиотека (ФЭМБ):** http://нэб.рф	Полнотекстовые электронные копии печатных изданий и оригинальные электронные издания по медицине и биологии	С любого компьютера и мобильного устройства	Не ограничено
2.	**Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU:** https://elibrary.ru	Рефераты и полные тексты научных публикаций, электронные версии российских научных журналов	С любого компьютера и мобильного устройства	Не ограничено
3.	**Научная электронная библиотека открытого доступа КиберЛенинка:** http://cyberleninka.ru	Полные тексты научных статей с аннотациями, публикуемые в научных журналах России и Ближнего зарубежья	С любого компьютера и мобильного устройства	Не ограничено
4.	**Рубрикатор клинических рекомендаций Минздрава РФ:** https://cr.minzdrav.gov.ru/#!/	Клинические рекомендации (протоколы лечения), алгоритмы действий врача (блок-схемы, пути ведения), методические рекомендации, справочная информация	С любого компьютера и мобильного устройства	Не ограничено
		Зарубежные ресурсы (указаны основные)		
1.	**PubMed:** https://www.ncbi.nlm.nihgov/pubmed	Поисковая система Национальной медицинской библиотеки США для поиска публикаций по медицине и биологии в англоязычных базах данных «Medline», «PreMedline» и файлах издательских описаний	С любого компьютера и мобильного устройства.	Не ограничено
2.	**Directory of Open Access Journals:** http://www.doaj.org	Директория открытого доступа к полнотекстовой коллекции периодических изданий	С любого компьютера и мобильного устройства.	Не ограничено
3.	**Directory of open**	Директория открытого	С любого	Не

	access books (DOAB): http://www.doabooks.org	доступа к полнотекстовой коллекции научных книг	компьютера и мобильного устройства.	ограничено

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

6.1. Перечень помещений, необходимых для проведения аудиторных занятий по дисциплине.

- лекционные аудитории

Для проведения практических занятий на базе корпуса по адресу пр. Гагарина,68 имеется:

- 3 учебных комнаты площадью 36, 28, 28 м^2.

6.2. Перечень оборудования, необходимого для проведения аудиторных занятий по дисциплине.

Наименование	Количество
Компьютеры:	3
Celeron 1700	1
Core i3, i7-920	2
NEW/C2D	1
ноутбук Fujitsu Siemens Amilo	3
Принтеры лазерные: ML-1645	3
Samsung ML-1210	1
МФУ Canon ME- Y018, 3110	2
Мультимедиа проектор Epson EMP-S3	2
Доска одноэлементная для мела 1000*2000	3

6.3. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

№ п.п.	Программное обеспечение	Кол-во лицензий	Тип программного обеспечения	Производитель	Номер в едином реестре российского ПО	№ и дата договора
1	Программный комплекс CommuniGate Pro Ver. 6.3	11200	Платформа коммуникаций (электронная почта, файловый обмен)	АО«СТАЛКЕРСОФТ»	7112	22с-1805 от 23.08.2022
2	Samoware Desktop client	300	Почтовый клиент	АО«СТАЛКЕРСОФТ»	6296	22С-3603 от 24.11.2022
3	WEBINAR (ВЕБИНАР)		Платформа для онлайн мероприятий	ООО "ВЕБИНАР ТЕХНОЛОГИИ"	3316	17-ЗК от 28.04.2022
4	Wtware	100	Операционная система тонких	Ковалёв Андрей	1960	2471/05-18 от

			клиентов	Александрович		28.05.2018
5	МойОфис Стандартный. Лицензия Корпоративная на пользователя для образовательных организаций, без ограничения срока действия, с правом на получение обновлений на 1 год.	220	Офисное приложение	ООО "НОВЫЕ ОБЛАЧНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ"	283	без ограничения с правом на получение обновлений на 1 год.
6	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Расширенный Russian Edition. 1000-1499 Node 1 year Educational Renewal License - Лицензия	1500	Средства антивирусной защиты		207	04-ЗК от 10.02.2023
7	Trusted.Net	10000	Средства управления доступом к информационным ресурсам	ООО "Цифровые технологии"	1798	218 от 13.12.2021
8	LibreOffice		Офисное приложение	The Document Foundation	Свободно распространяемое ПО	
9	Windows 10 Education	700	Операционные системы	Microsoft	Подписка Azure Dev Tools for Teaching	
10	Astra Linux Special Edition вариант лицензирования «Орел»	17	Операционная система для рабочих станций	ООО "РУСБИТЕХ-АСТРА"	369	22С-3602 от 30.11.2022

11	Astra Linux Special Edition уровень защищенности Усиленный («Воронеж»)	3	Операционная система	ООО "РУСБИТЕХ-АСТРА"	369	22С-3602 от 30.11.2022
12	Astra Linux Special Edition уровень защищенности Усиленный («Воронеж»)	1	Операционная система	ООО "РУСБИТЕХ-АСТРА"	369	22С-3243 от 31.10.2022
13	Astra Linux Special Edition уровень защищенности Усиленный («Воронеж»)	4	Операционная система	ООО "РУСБИТЕХ-АСТРА"	369	22С-3243 от 31.10.2022
14	AliveColors Business (лицензия для образовательных учреждений) 10-14 пользователей	10	Графический редактор	ООО «АКВИС Лаб»	4285	23С-269 от 16.02.2023
15	Master Pdf Editor для образовательных учреждений	10	Редактор PDF файлов	ООО «Коде Индастри»	10893	23С-269 от 16.02.2023
16	СПС КонсультантПлюс	50	Справочная система	ЗАО "КОНСУЛЬТАНТ ПЛЮС"	212	03-ЗК от 09.02.2023
17	Jalinga Studio	2		ООО "ЛАБОРАТОРИЯ ЦИФРА"	4577	214 от 08.12.2021, 23с-71 от 14.02.2023
18	«КриптоПро CSP» версии 5.0, 4332; «КриптоПро CSP» версии 5.0, 8835	306	Средства криптографической защиты информации и электронной подписи	ООО "КРИПТО-ПРО"	4332	12-305 от 28.12.21
19	Яндекс.Браузер		Браузер	ООО «ЯНДЕКС»	3722	