


МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова

Кафедра финансов и кредита

УТВЕРЖДАЮ
Декан экономического факультета



(подпись) Д.Ю. Брюханов

«12» мая 2021 г.

Рабочая программа дисциплины
«Технологии самоорганизации и саморазвития в экономической сфере»

Направление подготовки
38.03.01 Экономика

Профиль
«Финансы и кредит»

Форма обучения
Очная, очно-заочная

Программа одобрена
на заседании кафедры
от «12» мая 2021 г., протокол №11

Программа одобрена НМК
экономического факультета
протокол №6 от «12» мая 2021 г.

Ярославль

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Технологии самоорганизации и саморазвития в экономической сфере» являются формирование у студентов системы знаний, умений и навыков в области управления процессом самоорганизации и саморазвития, стремления к постоянному совершенствованию в личностном и профессиональном направлениях

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Технологии самоорганизации и саморазвития в экономической сфере» относится к дисциплинам по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1.

Курс базируется на знаниях, полученных обучающимися при прохождении дисциплин «Технологии самоорганизации личности», «Физическая культура и спорт»

Полученные в курсе «Технологии самоорганизации и саморазвития в экономической сфере» знания необходимы для дальнейшей жизни.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОП магистратуры

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО, ООП ВО и приобретения следующих знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности:

Формируемая компетенция (код и формулировка)	Индикатор достижения компетенции (код и формулировка)	Перечень планируемых результатов обучения
Универсальные компетенции		
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.2. Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста.	Выпускник должен знать: принципы планирования деятельности; основные элементы тайм - менеджмента; Выпускник должен уметь: определить приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста., управлять своим временем для достижения поставленных целей Выпускник должен владеть навыком распределения времени для выполнения поставленных задач с учетом их приоритетности; предусматривать время на личностное развитие и профессиональный рост

4. Объем, структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 акад. часа.

Очная форма

№ п/п	Темы (разделы) дисциплины, их содержание	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу студентов, и их трудоемкость (в академических часах)						Формы текущего контроля успеваемости	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	Формы ЭО и ДОТ (при наличии)
			Контактная работа								
			лекции	Практические	лабораторные	консультации	аттестационные испытания	самостоятельная работа			
1	Порядок проведения самофотографии недели, анализ ее результатов	8	1	1				6		Диалог-собеседование	
	в том числе с ЭО и ДОТ							1		Материалы в LMS Moodle: - конспект лекций	
2	Целеполагание	8	3	3		1		5		Диалог-собеседование	
	в том числе с ЭО и ДОТ							2		Материалы в LMS Moodle: - конспект лекций Составление тестовых вопросов по тексту лекции	
3	Техники и методики планирования саморазвития	8	3	3		1		5		Диалог-собеседование	
	в том числе с ЭО и ДОТ							2		Материалы в LMS Moodle: - конспект лекций Составление тестовых вопросов по тексту лекции	
4	Технологии тайм-менеджмента в самоорганизации и самообразовании	8	3	3				4		Диалог-собеседование Контрольная работа п 2-4 темам	
	в том числе с ЭО и ДОТ							2		Материалы в LMS Moodle:	

									- конспект лекций Составление тестовых вопросов по тексту лекции
5	Открытые образовательные ресурсы (массовые открытые онлайн-курсы – MOOK). Сайты с актуальной экономической информацией	8	4	4				6	Диалог-собеседование
	<i>в том числе с ЭО и ДОТ</i>							2	Материалы в LMS Moodle: - конспект лекций Составление тестовых вопросов по тексту лекции
6	Условия эффективной умственной деятельности .Способы тренировки мозга	8	4	4				4	Диалог-собеседование
	<i>в том числе с ЭО и ДОТ</i>							2	Материалы в LMS Moodle: - конспект лекций Составление тестовых вопросов по тексту лекции
		8					0,3	3,7	Зачет
	Всего 72 ч.		18	18		2	0,3	33,7	
	<i>в том числе с ЭО и ДОТ</i>							11	

Очно-заочная форма

№ п/п	Темы (разделы) дисциплины, их содержание	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу студентов, и их трудоемкость (в академических часах)						Формы текущего контроля успеваемости	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	Формы ЭО и ДОТ (при наличии)
			Контактная работа								
			лекции	Практические	лабораторные	консультации	аттестационные испытания	самостоятельная работа			
1	Порядок проведения самофотографии недели, анализ ее результатов	A (5 курс)	1	1				6	Диалог-собеседование		
	в том числе с ЭО и ДОТ							1	Материалы в LMS Moodle: - конспект лекций Составление тестовых вопросов по тексту лекции		
2	Целеполагание	A	3	3		1		4	Диалог-собеседование		
	в том числе с ЭО и ДОТ							2	Материалы в LMS Moodle: - конспект лекций Составление тестовых вопросов по тексту лекции		
3	Техники и методики планирования саморазвития	A	4	4		1		6	Диалог-собеседование		
	в том числе с ЭО и ДОТ							2	Материалы в LMS Moodle: - конспект лекций Составление тестовых вопросов по тексту лекции		
4	Технологии тайм-менеджмента в самоорганизации и самообразовании	A	2	2				4	Диалог-собеседование Контрольная работа по 2-4 темам		

	<i>в том числе с ЭО и ДОТ</i>							2	Материалы в LMS Moodle: - конспект лекций Составление тестовых вопросов по тексту лекции
5	Открытые образовательные ресурсы массовые открытые онлайн-курсы – MOOK). Сайты с актуальной экономической информацией	A	4	4				4	Диалог-собеседование
	<i>в том числе с ЭО и ДОТ</i>							2	Материалы в LMS Moodle: - конспект лекций Составление тестовых вопросов по тексту лекции
6	Условия эффективной умственной деятельности . Способы тренировки мозга	A	2	2				4	Диалог-собеседование
	<i>в том числе с ЭО и ДОТ</i>							2	Материалы в LMS Moodle: - конспект лекций Составление тестовых вопросов по тексту лекции
							0,3	3,7	Зачет
	Всего 72 ч.		18	20	0	2	0,3	31,7	
	<i>в том числе с ЭО и ДОТ</i>							11	

Содержание разделов дисциплины:

Тема 1. Порядок проведения самофотографии недели, анализ ее результатов

Порядок проведения самофотографии недели. Виды затрат времени. Сводка и анализ результатов. Определение резервов времени. Рекомендуемый распорядок дня. Планирование времени. Принципы планирования деятельности

Тема 2. Целеполагание

Сущность непрерывного процесса личностного развития и профессионального роста. Определение и базовые принципы целеполагания. SMART-методика. TOTE-метод. Пирамида Франклина. Матрица «Цели-ценности». Самодисциплина и ее 5 столпов. Методики развития самодисциплины. Правила личной организованности. Распространенные когнитивные ошибки. Модели, техники и принципы приоритизации. Матрица Эйзенхауэра. ABC-модель Брайана Трейси. Принцип Парето Расстановка приоритетов по Питеру Друкеру. Квадрат Декарта. Олимпийская техника. Техника попарного сравнения. Техника взаимного влияния. Техника вклада в глобальные цели. Техника многофакторного анализа

Тема 3. Техники и методики планирования саморазвития

Способы профессионального самопознания и саморазвития Техники планирования. Пирамида Франклина. Списки задач. Жесткие и гибкие задачи. Методы составления списков дел.. Энергетический метод. Метод Айви Ли. Дзен-метод. Метод «Стоп-лист». Принцип 60/20/20. Альпийский метод планирования. Гибкое планирование. План персонального развития. Инструменты планирования. Полезные программы и приложения для планирования

Тема 4. Технологии тайм-менеджмента в самоорганизации и самообразовании

Сущность и общие принципы тайм-менеджмента. «Метод помидора», «съешь лягушку», принцип «1–3–5», техника временных блоков, методы GTD и ZTD, система 4D, интеллект- карты и др. Лучшие приложения для тайм-менеджмента

Тема 5. Открытые образовательные ресурсы (массовые открытые онлайн-курсы – ММОК). Сайты с актуальной экономической информацией

Понятие и виды открытых образовательных ресурсов, их преимущества и недостатки. Действия / разрешения 5R. Сайты для саморазвития (Команда 4Brain letter@4brain.ru Сайты с актуальной экономической информацией: www.ereport.ru - Обзорная информация по мировой экономике, www.stplan.ru - экономика и управление, www.catback.ru - научные статьи и учебные материалы по экономике, ОЛМА - группа компаний, РосБизнесКонсалтинг - информационное аналитическое агентство, Информационно-аналитическое агентство Bloomberg News, Финансы - для финансистов и экономистов, Европейское статистическое агентство Eurostat, www.gks.ru - Федеральная служба государственной статистики, www.cbr.ru - Центральный банк Российской Федерации и др.

Тема 6. Условия эффективной умственной деятельности. Способы тренировки мозга

Условия эффективной умственной деятельности (вода, еда, движение, воздух, сон). Нейробика. Сайты для развития мозга: Wikium noreply@wikium.ru РеальнаяМозгокачка noreply@mozgokachka.ru и др.

5. Образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения и дистанционные образовательные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе обучения используются следующие образовательные технологии:

Академическая лекция – последовательное изложение материала преподавателем, рассмотрение теоретических и методологических вопросов дисциплины в логически выдержанной форме. В процессе лекции преподаватель стимулирует студентов к участию в обсуждении вопросов и высказыванию собственной точки зрения по обсуждаемой проблематике. Цели и требования к академической лекции: современный научный уровень, информативность, системное освещение ключевых понятий и положений по соответствующей теме, обзор и оценка существующей проблематики, выдача методических рекомендаций студентам для дальнейшего изучения курса.

Практическое (семинарское) занятие – занятие, посвященное практической отработке у студентов конкретных умений и навыков при изучении дисциплины, закреплению полученных на лекции знаний и оценке результатов обучения в процессе текущего контроля.

На первом практическом занятии в вводной части дается первое целостное представление о дисциплине. Студенты знакомятся с назначением и задачами дисциплины, её ролью и местом в образовательной программе. При этом озвучиваются методические и организационные особенности работы в рамках данной дисциплины, а также дается анализ рекомендуемой литературы. Продолжительность вводной части составляет не более 10-15 минут.

При проведении практических занятий используются такие методы обучения, как диалог-собеседование, коллективное обсуждение тематических вопросов, разбор практических ситуаций, теоретических и методических аспектов по темам дисциплины. Обсуждение и оценка правильности выполнения различного типа заданий, указанных в фонде оценочных средств рабочей программы, производятся студентами под руководством преподавателя.

Консультации – вид учебных занятий, являющиеся одной из форм контроля самостоятельной работы студентов в течение семестра. На консультациях по инициативе студентов рассматриваются и обсуждаются различные вопросы тематики дисциплины, которые возникают у них в процессе самостоятельной работы.

В процессе обучения используются следующие технологии электронного обучения и дистанционные образовательные технологии:

Электронный университет Moodle ЯрГУ, в котором:

- представлены задания для самостоятельной работы обучающихся по темам дисциплины;
- осуществляется проведение отдельных мероприятий текущего контроля успеваемости студентов;
- представлены тексты лекций по темам дисциплины;
- представлены правила прохождения промежуточной аттестации по дисциплине;
- представлен список учебной литературы, рекомендуемой для освоения дисциплины;
- представлена информация о форме и времени проведения консультаций по дисциплине в режиме онлайн;
- посредством форума осуществляется синхронное и (или) асинхронное взаимодействие между обучающимися и преподавателем в рамках изучения дисциплины.

6. Перечень лицензионного и (или) свободно распространяемого программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе осуществления образовательного процесса по дисциплине используются: для формирования материалов для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации, для формирования методических материалов по дисциплине:

- программы Microsoft Office;
- Adobe Acrobat Reader DC.

7. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (при необходимости)

В процессе осуществления образовательного процесса по дисциплине используются:

Автоматизированная библиотечно-информационная система «БУКИ-NEXT»
http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk_cat_find.php

Информационные справочные системы, в т.ч. профессиональные базы данных:

- справочная правовая система ГАРАНТ;
- справочная правовая система КонсультантПлюс.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (при необходимости), рекомендуемых для освоения дисциплины

а) основная литература

1. Савина, Н. В. Тайм-менеджмент в образовании : учебное пособие для вузов / Н. В. Савина, Е. В. Лопанова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 162 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12668-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476731>.

б) дополнительная литература

1. Слинкова, О. К. Персональный менеджмент : учебное пособие для вузов / О. К. Слинкова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 105 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13553-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476956>.

2. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 320 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9979-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471912>

в) ресурсы сети «Интернет»:

1. Электронный каталог Научной библиотеки ЯрГУ (https://www.lib.uni-yar.ac.ru/opac/bk_cat_find.php).

2. Электронная библиотечная система (ЭБС) издательства «Юрайт» (**Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.**).

3. Электронная библиотечная система (ЭБС) издательства «Проспект» (<http://ebs.prospekt.org/>).

4. Научная электронная библиотека (НЭБ) (<http://elibrary.ru>)

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине включает в свой состав специальные помещения:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа;
- учебные аудитории для проведения практических занятий (семинаров);
- учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций;
- учебные аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации;
- помещения для самостоятельной работы;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания технических средств обучения.

Специальные помещения укомплектованы средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде ЯрГУ.

Автор:

Доцент кафедры финансов и кредита,
к.э.н.

должность, ученая степень



подпись

Л.Н.Назарова

И.О. Фамилия

**Приложение №1 к рабочей программе дисциплины
«Технологии самоорганизации и саморазвития в экономической сфере»**

**Фонд оценочных средств
для проведения текущей и промежуточной аттестации студентов
по дисциплине**

**1. Типовые контрольные задания или иные материалы,
необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности,
характеризующих этапы формирования компетенций**

Тема 1. Порядок проведения самофотографии недели, анализ ее результатов

Вопросы к проведению диалога-собеседования

1. Для чего проводится самофотография недели?
2. Точность фиксации затрат времени
3. Что включает в себя такой вид затрат времени как «личные потребности»?
4. Какие виды затрат времени относятся к резервам?
5. Рекомендуемый распорядок дня
- И т.д.

Задания для самостоятельной работы:

1. Изучите [текст лекции](#)
2. Составьте 10 тестовых вопросов по теме, разместите их в LMS Moodle

Тема 2. Целеполагание

Вопросы к проведению диалога-собеседования

1. Что такое целеполагание?
2. Принципы целеполагания
3. SMART-методика
4. Пирамида Франклина
5. Правила личной организованности
- И т.д.

Задания для самостоятельной работы:

1. Изучите [текст лекции](#)
2. Составьте 10 тестовых вопросов по теме, разместите их в LMS Moodle
3. Ответьте на вопросы теста на с.103-112 учебного пособия Н.Савиной, проанализируйте свои ответы, определите главную цель своей жизни.

Тема 3. Техники и методики планирования саморазвития

Вопросы к проведению диалога-собеседования

1. Способы профессионального самопознания и саморазвития
2. Техники планирования.
3. Пирамида Франклина.
4. Списки задач. Жесткие и гибкие задачи
5. Методы составления списков дел.
6. Энергетический метод.
7. Метод Айви Ли.
8. . Метод «Стоп-лист».
9. Принцип 60/20/20.

И т.д.

Задания для самостоятельной работы:

1. Изучите [текст лекции](#)
2. Составьте 10 тестовых вопросов по теме, разместите их в LMS Moodle
3. Составьте план по достижению главной цели своей жизни.

Тема 4. Технологии тайм-менеджмента в самоорганизации и самообразовании

Вопросы к проведению диалога-собеседования

1. Сущность и общие принципы тайм-менеджмента.
 2. «Метод помидора»,
 3. «съешь лягушку»,
 4. принцип «1–3–5»
 5. ,техника временных блоков,
 6. методы GTD и ZTD,
 7. система 4D,
 8. интеллект- карты
- И т.д.

Задания для самостоятельной работы:

3. Изучите [текст лекции](#)
4. Составьте 10 тестовых вопросов по теме, разместите их в LMS Moodle
5. Разработайте программу своего профессионального развития

Тема 5. Открытые образовательные ресурсы (массовые открытые онлайн-курсы – ММОК)

Вопросы к проведению диалога-собеседования

1. Понятие и виды открытых образовательных ресурсов (ООР)
- 2.Преимущества и недостатки ООР
3. Действия / разрешения 5R.
4. Сайты для саморазвития
5. Сайты с актуальной экономической информацией

Задания для самостоятельной работы:

6. Изучите [текст лекции](#)
7. Составьте 10 тестовых вопросов по теме, разместите их в LMS Moodle

Тема 6. Способы тренировки мозга

Вопросы к проведению диалога-собеседования

1. Условия эффективной умственной деятельности
2. Продукты для мозга
3. Нейробика.
4. Сайты для развития мозга и др.

Задания для самостоятельной работы:

8. Изучите [текст лекции](#)
9. Составьте 10 тестовых вопросов по теме, разместите их в LMS Moodle

Критерии оценки форм текущего контроля

Критерии оценки устного опроса (диалога-собеседования)

Опрос – метод контроля знаний, заключающийся в осуществлении взаимодействия между преподавателем и студентом посредством получения от студента ответов на заранее сформулированные вопросы.

Оценка «отлично» выставляется за полный ответ на поставленный вопрос с включением в содержание ответа лекции, материалов учебников, дополнительной литературы без наводящих вопросов.

Оценка «хорошо» выставляется за полный ответ на поставленный в опрос в объеме лекции с включением в содержание ответа материалов учебников с четкими ответами на наводящие вопросы преподавателя.

Оценка «удовлетворительно» выставляется за ответ, в котором озвучено более половины требуемого материала, с положительным ответом на большую часть наводящих вопросов.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется за ответ, в котором озвучено менее половины требуемого материала или не озвучено главное в содержании вопроса с отрицательными ответами на наводящие вопросы или студент отказался от ответа без предварительного объяснения уважительных причин.

Контрольные работы по разделам курса для предварительной оценки сформированности компетенции

Примеры вопросов контрольной работы по 2-4 темам

1. Матрица Эйзенхауэра
2. 5 столпов самодисциплины
3. Альпийский метод планирования
4. Принцип «1–3–5»
5. Принцип «съешь лягушку»

Правила выставления оценки по результатам контрольной работы:

Оценка по результатам контрольной работы определяется в баллах по следующему принципу: правильный ответ на вопрос - 1 балл.

Ответ на каждый из вопросов может быть оценен половиной баллов при недостаточно правильном или неполном ответе.

Отсутствие ответа или полностью неправильный ответ - 0 баллов.

2. Список вопросов и заданий для проведения промежуточной аттестации

Список вопросов для подготовки к зачету

1. Порядок проведения самофотографии недели.
2. Определение резервов времени.
3. Рекомендуемый распорядок дня.
4. Планирование времени.
5. Принципы планирования
6. Определение и базовые принципы целеполагания.
7. SMART-методика.
8. Пирамида Франклина.
9. Матрица «Цели-ценности».
10. Самодисциплина и ее 5 столпов.
11. Методики развития самодисциплины.
12. Правила личной организованности.
13. Модели, техники и принципы приоритизации.
14. Матрица Эйзенхауэра.
15. ABC-модель Брайана Трейси.
16. Принцип Парето

17. Расстановка приоритетов по Питеру Друкеру.
18. Квадрат Декарта.
19. Техники планирования.
20. Пирамида Франклина.
21. Списки задач. Жесткие и гибкие задачи
22. Методы составления списков дел.
23. Метод Айви Ли.
24. Принцип 60/20/20.
25. Гибкое планирование
26. План персонального развития.
27. Инструменты планирования.
28. Полезные программы и приложения для планирования
29. Лучшие приложения для тайм-менеджмента
30. Понятие и виды открытых образовательных ресурсов, их преимущества и недостатки.
31. Действия / разрешения 5R.
32. Сайты для саморазвития
33. Сайты с актуальной экономической информацией
34. Условия эффективной умственной деятельности
35. Нейробика.
36. Сайты для развития мозга:

Задание – провести недельную самофотографию. обработать и проанализировать ее результаты, сделать выводы, выявить резервы

Примеры вопросов теста для зачета

- 1. Принцип Парето гласит**
 2. Всегда нужно делать то, что нужно делать в первую очередь
 3. В списке дел на день не должно быть больше 3 важных задач
 - 4. 20% усилий дают 80% результата, остальные 80% усилий дают лишь 20% результата**
 5. 80% дел на день нужно выполнять в первые утренние часы
- 2. Фундамент пирамиды Франклина это...**
 1. План на ближайшие 5 лет
 - 2. Жизненные ценности**
 3. Глобальная цель
 4. План на ближайший год
 5. Генеральный план достижения цели
- 3. Какой из SMART-критериев нарушен при постановке этой цели: «Выйти на доход 200 000 рублей ежемесячно на текущем месте работы»?**
 1. Цель не специфична
 - 2. Нет детализации по времени**
 3. Нет детализации в плане измеримости
 4. Цель нерелевантна
 - 4. Согласно какой технике, нужно рассматривать каждую задачу с четырех позиций: что будет, если это сделать; что будет, если этого не сделать; чего не будет, если это сделать; чего не будет, если этого не сделать?**
 1. Олимпийская техника
 2. Модель Трейси
 3. Матрица Эйзенхауэра

4. Техника многофакторного анализа
5. Принцип Парето
6. **Квадрат Декарта**
7. Техника «жареного петуха»

5. Согласно матрице Эйзенхауэра реальная продуктивность это...

1. Выполнение неважных и срочных дел
2. Контроль за тем, как выполняют задачи другие
3. **Выполнение важных, но не срочных задач**
4. Выполнение важных и срочных задач
5. Выполнение неважных и несрочных дел
6. **Колесо жизни - это инструмент для...**
 1. Определения главной жизненной цели
 2. Записи задач на неделю
 3. Командной работы над реализацией производственной цели
 4. **Визуализации текущего положения дел в разных областях жизни**
 5. Отслеживания времени, которое вы тратите при работе за компьютером
7. **Стратегия маленьких побед указывает, что для достижения цели надо двигаться к ней пусть и маленькими шагами, но регулярно. Что из перечисленного не является частью этой стратегии?**
 1. Пользоваться поддержкой
 2. Извлекать опыт из ошибок
 3. **Работать в команде**
 4. Ставить четкие цели
 5. Обеспечивать себя ресурсами
 6. Давать себе свободу действий
8. **Что из перечисленного является ошибкой планирования?**
 1. Отслеживать прогресс
 2. **Стараться во что бы то ни стало успеть все**
 3. Учитывать прошлый опыт планирования
 4. Учитывать особенности организма
9. **Закон Паркинсона гласит:**
 1. В первую очередь всегда нужно выполнять срочные дела
 2. 80% усилий дают лишь 20% результата
 3. В любом деле всегда возникают неучтенные задачи, что увеличиваем время на его завершение
 4. Время идет медленнее, если за ним следить
 5. **Работа занимает столько времени, сколько вы на нее отводите**

10. Укажите на ошибку при составлении режима дня:

1. Режим дня должен включать умственный и физический труд
2. Режим дня должен включать полноценный отдых
3. Режим дня должен опираться на гармонию между нагрузками и ощущениями
4. Режим дня должен быть максимально насыщенным
5. Режим дня должен опираться на биологические ритмы
6. Режим дня должен включать приемы пищи по возможности в одно и то же время

7. Режим дня должен отличаться для людей, работающих днем, и для людей, работающих ночью

И т.д.

Правила получения зачета

Правила получения зачета по итогам проведения промежуточной аттестации озвучиваются студентам заранее. В тесте 30 вопросов, на ответы дается 30 минут. Для получения зачета нужно ответить правильно не менее чем на 18 вопросов.. Учитываются также результаты самофотографии недели и текущая успеваемость.

Приложение № 2 к рабочей программе дисциплины «Технологии самоорганизации и саморазвития в экономической сфере»

Методические указания для студентов по освоению дисциплины

Изучение дисциплины «Технологии самоорганизации и саморазвития в экономической сфере» требует систематического и последовательного накопления знаний, следовательно, пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет. Поэтому необходимо постоянно осуществлять контроль над систематической работой студентов. В начале изучения дисциплины студентам необходимо ознакомиться с содержанием разделов дисциплины, с целями и задачами курса, связями с другими дисциплинами, списком основной и дополнительной литературы, графиком консультаций преподавателя.

Чтение лекций предполагает изложение структуры темы и краткого содержания ее основных вопросов, в основном, сложных для усвоения и (или) имеющих дискуссионный характер. Лекционный курс, в основном, строится на основных положениях в области денег, кредита, банков, представленных в научных трудах российских и зарубежных ученых, имеющихся в наличии в библиотеке Университета, ЭБС и упомянутых в списке основной и дополнительной литературы программы. После лекции студенты обращаются к данным источникам для закрепления знаний по рассмотренным на лекции вопросам. В случае затруднения необходимо обратиться за консультацией к преподавателю в соответствии с утвержденным графиком консультаций.

До очередного практического занятия по рекомендованным источникам студентам необходимо проработать теоретический материал, соответствующий теме занятия. При подготовке к практическим занятиям следует использовать не только лекции, учебную литературу, но и нормативно-правовые акты и комментарии к ним (доступ возможен через сайты справочно-информационных систем КонсультантПлюс, Гарант). На практическом занятии студенты должны принимать активное участие в обсуждении поставленных вопросов, с которыми необходимо ознакомиться заранее, а также в решении задач.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине состоит в более тщательном изучении предложенного преподавателем теоретического материала, данного на лекциях на основе выложенных в системе Moodle конспектов лекций и дополнительных источников, указанных в списке литературы, составлении тестовых заданий по тексту лекции. Для проверки качества изучения материала предусмотрены контрольные работы.

Преподаватель оценивает индивидуально работу каждого студента на основании проведенных опросов, выполненных заданий и промежуточных контрольных мероприятий.

Методические указания по проведению самофотографии недели

Самофотография (СФН) проводится в течение недели, начиная с 0 часов в ночь с воскресенья на понедельник, дата указывается преподавателем. В это время студенты записывают затраты времени с точностью до 5 минут в наблюдательный лист, форма которого размещается в *LMS Moodle*. Далее нужно проставить индекс вида затрат времени в наблюдательный лист (индексы приводятся в табл.2) и подвести итоги, заполнив таблицы 2 и 3. Затем нужно проанализировать использование времени и выявить резервы.