

# МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Нижегородский государственный лингвистический университет имени  
Н.А. Добролюбова»



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной  
деятельности

Р.И. Иванова

29 августа 2023 г.

Управление ресурсным состоянием (онлайн-курс)  
(наименование дисциплины)

## дополнительная профессиональная программа повышения квалификации

Форма обучения                      **заочная**

Общая трудоемкость                **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану            **72**  
*в том числе:*  
просмотр видеолекций                **18**  
самостоятельная работа                **53,95**  
часов на контроль                        **0,05**

Виды контроля:

зачет

### Распределение часов дисциплины по семестрам

|                                      |              |
|--------------------------------------|--------------|
| <b>Вид занятий</b>                   |              |
| Лекции                               | <b>18</b>    |
| Практические (в том числе интеракт.) |              |
| Семинарские (в том числе интеракт.)  |              |
| <b>Итого ауд.</b>                    | <b>18</b>    |
| Часы на контроль                     | <b>0,05</b>  |
| Контактная работа                    | <b>18</b>    |
| Самостоятельная работа               | <b>53,95</b> |
| <b>Итого</b>                         | <b>72</b>    |

Программу составил(и):  
старший преподаватель, лаборант-исследователь И.С. Лагунова

Рабочая программа дисциплины  
Управление ресурсным состоянием (онлайн-курс)

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент, утвержденный приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 12 августа 2020 г., № 970.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры  
философии, общественных коммуникаций и туризма

Протокол от 29 августа 2023 г. № 1

Зав. кафедрой канд. фил. наук, доц. М.Б. Ротанова  
(*уч. степень, уч. звание, Ф.И.О*)

| 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ КУРСА |   |
|---------------------------------|---|
| 1.1                             | Цель освоения дисциплины: Способствовать формированию лидерских качеств и личностных ресурсных характеристик, лежащих в основе эффективного руководства |
| 1.2                             | Задачи освоения дисциплины:   |
| 1.2.1                           | Дать представление о ресурсном состоянии как основе достижений и реализации личности  |
| 1.2.2                           | Дать представление о внимании как ключевом элементе ресурсного состояния  |
| 1.2.3                           | Дать представление о стрессе и противодействии ему  |
| 1.2.4                           | Дать представление о лидерском потенциале и его развитии  |

| 2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ КУРСА   |  |
|--|--|
| <i>УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.</i>  |  |
| <b>Знать:</b>  |  |
| Уровень Пороговый  | На пороговом уровне: Принципы эффективного взаимодействия в команде и между различными заинтересованными сторонами   |
| Уровень Высокий  | На высоком уровне: Принципы эффективного взаимодействия в команде и между различными заинтересованными сторонами   |
| Уровень Повышенный   | На повышенном уровне: Принципы эффективного взаимодействия в команде и между различными заинтересованными сторонами  |
| <b>Уметь:</b>  |  |
| Уровень Пороговый  | На пороговом уровне: Выстраивать эффективную коммуникацию между различными заинтересованными сторонами в профессиональной сфере для достижения наилучших результатов профессионального взаимодействия            |
| Уровень Высокий  | На высоком уровне: Выстраивать эффективную коммуникацию между различными заинтересованными сторонами в профессиональной сфере для достижения наилучших результатов профессионального взаимодействия              |
| Уровень Повышенный   | На повышенном уровне: Выстраивать эффективную коммуникацию между различными заинтересованными сторонами в профессиональной сфере для достижения наилучших результатов профессионального взаимодействия           |
| <b>Владеть:</b>  |  |
| Уровень Пороговый  | На пороговом уровне: Навыками командного взаимодействия  |
| Уровень Высокий  | На высоком уровне: Навыками командного взаимодействия  |
| Уровень Повышенный   | На повышенном уровне: Навыками командного взаимодействия   |
| <i>УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</i> |  |
| <b>Знать:</b>  |  |
| Уровень Пороговый  | На пороговом уровне: Основы эффективного тайм-менеджмента, принципы полноценного развития личности   |
| Уровень Высокий  | На высоком уровне: Основы эффективного тайм-менеджмента, принципы полноценного развития личности   |
| Уровень Повышенный   | На повышенном уровне: Основы эффективного тайм-менеджмента, принципы полноценного развития личности  |
| <b>Уметь:</b>  |  |
| Уровень Пороговый  | На пороговом уровне: Планировать свою жизненную траекторию, достигать частных результатов как составляющей общих, делать свои ценностные ориентиры достоянием участников непосредственного круга взаимодействия  |
| Уровень Высокий  | На высоком уровне: Планировать свою жизненную траекторию, достигать частных результатов как составляющей общих, делать свои ценностные ориентиры достоянием участников непосредственного круга взаимодействия    |
| Уровень Повышенный   | На повышенном уровне: Планировать свою жизненную траекторию, достигать частных результатов как составляющей общих, делать свои ценностные ориентиры достоянием участников непосредственного круга взаимодействия |
| <b>Владеть:</b>  |  |
| Уровень Пороговый  | На пороговом уровне: Техниками сохранения и развития личностного ресурса   |
| Уровень Высокий  | На высоком уровне: Техниками сохранения и развития личностного ресурса   |
| Уровень Повышенный   | На повышенном уровне: Техниками сохранения и развития личностного ресурса  |

| 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ КУРСА |  |                |               |             |
|---------------------------------|--|----------------|---------------|-------------|
| Код занятия                     | Наименование разделов и тем /вид занятия/                  | Семестр / Курс | Объем в часах | Компетенции |
|                                 | <b>Раздел 1. Понятие и содержание ресурсного состояния</b> | 2/1            | 16            | УК-3, УК-6  |
| 1.1                             | <i>Лекция</i>  | 2/1            | 4             | УК-3, УК-6  |

|     |   |     |       |            |
|-----|---|-----|-------|------------|
| 1.2 | Самостоятельная работа  |     | 12    | УК-3, УК-6 |
|     | <b>Раздел 2. Работа с вниманием как базовый элемент управления ресурсным состоянием</b> | 2/1 | 16    | УК-3, УК-6 |
| 2.3 | Лекция  | 2/1 | 4     | УК-3, УК-6 |
| 2.4 | Самостоятельная работа  | 2/1 | 12    | УК-3, УК-6 |
|     | <b>Раздел 3. Управление стрессом как основа личной эффективности</b>                    | 2/1 | 16    | УК-3, УК-6 |
| 3.2 | Лекция  | 2/1 | 4     | УК-3, УК-6 |
| 3.3 | Самостоятельная работа  | 2/1 | 12    | УК-3, УК-6 |
|     | <b>Раздел 4. Развитие лидерского потенциала</b>   | 2/1 | 23,95 | УК-3, УК-6 |
| 4.2 | Лекция  | 2/1 | 6     | УК-3, УК-6 |
| 4.3 | Самостоятельная работа  | 2/1 | 17,95 | УК-3, УК-6 |

#### 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

##### 4.1. Контрольные вопросы и практические задания

###### Контрольные вопросы:

Какие элементы входят в содержание ресурсного состояния?

1. Энергетический, физический
2. мотивационный, материальный
3. Энергетический, мотивационный
4. Энергетический, мотивационный, ценностный элемент управления, элемент развития

Что представляет собой энергетический элемент ресурсного состояния?

1. наличие состояния физиологического и психологического здоровья для реализации личных задач и целей и воли к этому, а также состояние удовлетворенности жизнью
2. состояние в процессе осознанного комплексного развития (физического, интеллектуального, эмоционального) и намерение его продолжать
3. наличие желания достигать и ставить задачи и цели
4. осознание ценности жизни, уважение ее законов, других людей

Верно ли утверждение: «Ресурсное состояние - наиболее благоприятная основа для эффективной реализации лидерского потенциала?»

Выберите один ответ:

1. Верно
2. Неверно

Восполнение мотивационного элемента ресурсного состояния возможно посредством следующих техник:

1. цветотерапия
2. подходящего режима питания
3. техник релаксации
4. техника лучшего примера, техника самовнушения

Верно ли утверждение: «Лидер - это личность, в которой субъектные начала выражены таким образом, который позволяет осуществлять природное стремление вести общество за собой, волю для воплощения этого стремления и силы для их реализации?»

Выберите один ответ:

1. Верно
2. Неверно

Верно ли утверждение: "Внимание - это это избирательная направленность восприятия на тот или иной объект, повышенный интерес к объекту с целью получения каких-либо данных."

Выберите один ответ:

1. Верно
2. Неверно

Выделите свойства внимания из предложенных вариантов:

1. устойчивость
2. длина
3. ширина
4. объем

Верно ли утверждение: "Чем больше объектов мы охватываем вниманием, тем меньший объем внимания используем"?

Выберите один ответ:

1. Верно

2. Неверно

К видам медитации, выделяемым в рамках психологии, относятся:

1. Ошо-медитация
2. религиозная
3. шаманская
4. светская

К видам внимания относятся:

1. слепопроизвольное
2. произвольное
3. непроизвольное
4. специальное

Верно ли, что стресс имеет и негативное, и позитивное влияние на развитие человека?

Выберите один ответ:

1. Верно
2. Неверно

Что представляет собой стресс?

1. любые негативные переживания
2. это состояние повышенного напряжения организма как защитная реакция на воздействие неблагоприятных факторов (физических, психосоциальных)
3. страх
4. все вышеперечисленное

Какие стадии имеет стресс?

1. стадия напряжения, расслабления
2. стадия развития, угасания
3. стадия тревоги, сопротивления, истощения

Позитивное влияние стресса на человека включает:

1. повышение уровня стрессоустойчивости
2. адаптацию человека к новым условиям
3. возможное развитие силы воли
4. все вышеперечисленное

Верно ли утверждение: "Воля относится к субъективному началу личности лидера"?

Выберите один ответ:

1. Верно
2. Неверно

К организационным техникам развития воли относятся:

1. техника "make things done"
2. техника маленьких шагов
3. техника планирования
4. все вышеперечисленное

Верно ли утверждение: "Техника аффирмаций относится к организационным техникам развития воли"?

Выберите один ответ:

1. Верно
2. Неверно

К психологическим техникам развития воли относятся:

1. техника планирования
2. пранаяма
3. техника работы "по принципу помидора"
4. техника позитивного настроения

### Практические задания по теме «Развитие лидерского потенциала»

. Пропишите все дела, за которые в настоящий момент жизни Вы ответственны (первая колонка). Опишите эти дела, как проекты, заполнив соответствующие графы. Подробно опишите, что можно улучшить в каждом деле, какие предпринять для этого шаги (последний столбец)

| Проект | Цели | Задачи | Проблемы | Шаги развития |
|--------|------|--------|----------|---------------|
|        |      |        |          |               |
|        |      |        |          |               |

. Уверенность в своих силах, прежде всего, определяется Вашим состоянием, ощущением самодостаточности, которая не

связана напрямую с уровнем знаний. Развить это ощущение помогают разные действия, благодаря которым мы получаем чувство удовольствия (вырабатывается дофамин), в частности, когда мы заботимся о своем здоровье, ухаживаем за собой. Запланируйте такого рода мероприятия минимум раз в неделю. Варианты: массаж, посещение бассейна, бани, криосауны и др. Отследите, что изменилось в Вашем состоянии через месяц.

3. Найдите новую образовательную программу, чтобы развить / приобрести навыки, необходимые для достижения целей, прописанных в п.1. Пройдите ее.

4. Придумайте новое дело, имеющее социальную значимость (например, организация праздников на работе, сбор макулатуры, культмассовое просвещение, и пр.), в том числе бизнес-проект, в котором Вы будете руководителем. Приступите к его реализации.

5. Продолжайте медитацию ежедневно, по утрам.

#### 4.2. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств представлен в Приложении 1

#### 4.3. Перечень видов оценочных средств

Контрольные вопросы, задания для самостоятельной работы, автоматизированные тесты

### 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

#### 5.1. Рекомендуемая литература

##### 5.1.1. Основная литература

|      | Авторы, составители  | Заглавие  | Издательство, год                           |
|------|--|---|---|
| Л1.1 | Спивак, В. А.  | Лидерство : учебник для вузов / В. А. Спивак. — 2-е изд., перераб. и доп. (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17456-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/533144">https://urait.ru/bcode/533144</a>   | Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 397 с. |
| Л1.2 | Чернышев А. С. [и др.] ; под общей редакцией А. С. Чернышева | Психология лидерства: лидерство в социальных организациях : учебное пособие для вузов. (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08262-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/516688">https://urait.ru/bcode/516688</a>  | Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 159 с. |
| Л1.3 | Байкова, Л. А.   | Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи : учебное пособие для вузов / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10465-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/517501">https://urait.ru/bcode/517501</a> | Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 216 с. |

##### 5.1.2. Дополнительная литература

(литература из электронных ресурсов и печатные варианты из библиотеки НГЛУ)

|      | Авторы, составители | Заглавие  | Издательство, год                     |
|------|---------------------|---|---------------------------------------|
| Л2.1 | Лагунова И. С.      | Осознанность и экосознание как черты общественного лидера нового поколения<br><a href="https://cyberleninka.ru/article/n/osoznannost-i-ekosoznanie-kak-cherty-obschestvennogo-lidera-novogo-pokoleniya">https://cyberleninka.ru/article/n/osoznannost-i-ekosoznanie-kak-cherty-obschestvennogo-lidera-novogo-pokoleniya</a> | КАНТ. – 2021. – №1(36). – С. 126–130  |
|      | Лагунова, И. С.     | Какова современность для современного человека.<br><a href="https://cyberleninka.ru/article/n/kakova-sovremennost-dlya-sovremennogo-cheloveka">https://cyberleninka.ru/article/n/kakova-sovremennost-dlya-sovremennogo-cheloveka</a>  | Философская мысль, 2017 – 4. С. 70–83 |

#### 5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1 <https://yandex.ru/video/preview/13791341893289487548>

#### 5.3. Перечень программного обеспечения

|         |   |
|---------|---|
| 6.3.1.  | Microsoft Windows 7, 10   |
| 6.3.2.  | Microsoft Office<br>- Word<br>- Excel<br>- Access<br>- Power Point<br>- Outlook |
| 6.3.3.  | Adobe Acrobat Reader DC   |
| 6.3.4.  | ABBYY FineReader 11   |
| 6.3.5.  | Microsoft Edge  |
| 6.3.6.  | Mozilla Firefox   |
| 6.3.7.  | Google Chrome   |
| 6.3.8.  | CorelDraw   |
| 6.3.9.  | Adobe inDesign cs 6   |
| 6.3.10. | Adobe PhotoShop   |
| 6.3.11. | Open Broadcaster Software (OBS Studio)  |
| 6.3.12. | Контур.Толк   |
| 6.3.13. | Система «Антиплагиат»   |
| 6.3.14. | 1С:Бухгалтерия 8. Учебная версия  |
| 6.3.15. | Антивирус Касперского   |

#### 5.4. Перечень информационных справочных систем

|       |  |
|-------|--|
| 6.4.1 | Справочная правовая система «Консультант Плюс» |
|-------|--|

|        |                                |
|--------|--------------------------------|
| 6.4.2. | Справочная система «Гарант.Ру» |
|--------|--------------------------------|

## **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

|     |  |
|-----|--|
| 7.1 | Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду вуза. |
|-----|--|

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

В дисциплине «Управление ресурсным состоянием (онлайн-курс)» занятия требуют работы по освоению материала видеолекций и дополнительного материала, а именно:

- прослушивания;
- самостоятельного решения практических задач;
- изучения рекомендуемой дополнительной литературы;
- взаимодействие с куратором (проктором) по решению технических и содержательных вопросов,
- выполнение автоматизированных тестов.