

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ястребов Олег Александрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 11.05.2026 17:03:45  
Уникальный программный ключ:  
ca953a0120d891083f939673078ef1a989dae18a

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы»  
Экономический факультет**  
\_\_\_\_\_  
(наименование основного учебного подразделения (ОУП)-разработчика ОП ВО)

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **САМОКОУЧИНГ**

(наименование дисциплины/модуля)

**Рекомендована МССН для направления подготовки/специальности:**

### **38.03.01 ЭКОНОМИКА**

(код и наименование направления подготовки/специальности)

**Освоение дисциплины ведется в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОП ВО):**

### **ЭКОНОМИКА ГОРОДА**

(наименование (профиль/специализация) ОП ВО)

**2026 г.**

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Самокоучинг» входит в программу бакалавриата «Экономика города» по направлению 38.03.01 «Экономика» и изучается в 3 семестре 2 курса. Дисциплину реализует Кафедра менеджмента. Дисциплина состоит из 4 разделов и 11 тем и направлена на изучение принципов и методов саморазвития и личностного роста; техник постановки и достижения персональных и профессиональных целей; инструментов саморефлексии, управления временем (тайм-менеджмента) и эмоциями; стратегий мотивации и преодоления прокрастинации; развития навыков критического мышления, адаптивности и осознанности.

Целью освоения дисциплины является формирование у студентов способность соотносить свои эмоции, мысли и действия для достижения высоких или просто новых результатов, как личных, так и профессиональных.

## 2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины «Самокоучинг» направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций (части компетенций):

*Таблица 2.1. Перечень компетенций, формируемых у обучающихся при освоении дисциплины (результаты освоения дисциплины)*

Шифр	Компетенция	Индикаторы достижения компетенции (в рамках данной дисциплины)
УК-1	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.1 Осуществляет поиск информации для решения поставленной задачи по различным типам запросов; УК-1.2 Анализирует и контекстно обрабатывает информацию для решения поставленных задач с формированием собственных мнений и суждений; УК-1.3 Предлагает варианты решения задачи, анализирует возможные последствия их использования;
УК-12	Способен: искать нужные источники информации и данные, воспринимать, анализировать, запоминать и передавать информацию с использованием цифровых средств, а также с помощью алгоритмов при работе с полученными из различных источников данными с целью эффективного использования полученной информации для решения задач; проводить оценку информации, ее достоверность, строить логические умозаключения на основании поступающих информации и данных	УК-12.1 Осуществляет поиск нужных источников информации и данных, воспринимает, анализирует, запоминает и передает информацию с использованием цифровых средств, а также с помощью алгоритмов при работе с полученными из различных источников данными с целью эффективного использования полученной информации для решения задач; УК-12.2 Проводит оценку информации, ее достоверность, строит логические умозаключения на основании поступающих информации и данных;
ПК-1	Способен, используя отечественные и зарубежные источники информации, собирать необходимые данные, анализировать их и готовить информационные обзоры и аналитические отчеты для решения задач профессиональной	ПК-1.1 Осуществляет поиск информации для решения, поставленной задачи профессиональной деятельности; ПК-1.2 Анализирует и контекстно обрабатывает информацию для решения поставленных профессиональных задач;

Шифр	Компетенция	Индикаторы достижения компетенции (в рамках данной дисциплины)
	деятельности	

### 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Дисциплина «Самокоучинг» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1 «Дисциплины (модули)» образовательной программы высшего образования.

В рамках образовательной программы высшего образования обучающиеся также осваивают другие дисциплины и/или практики, способствующие достижению запланированных результатов освоения дисциплины «Самокоучинг».

Таблица 3.1. Перечень компонентов ОП ВО, способствующих достижению запланированных результатов освоения дисциплины

Шифр	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины/модули, практики*	Последующие дисциплины/модули, практики*
УК-12	Способен: искать нужные источники информации и данные, воспринимать, анализировать, запоминать и передавать информацию с использованием цифровых средств, а также с помощью алгоритмов при работе с полученными из различных источников данными с целью эффективного использования полученной информации для решения задач; проводить оценку информации, ее достоверность, строить логические умозаключения на основании поступающих информации и данных	<p><i>Визуализация пространственных данных в экономике**;</i>  <i>Теория и практика международного бизнеса**;</i>  <i>История финансовых потрясений в мировой экономике**;</i>  <i>Психология личности и профессиональное самоопределение**;</i>  <i>Основы технологии продвижения в экономике и управлении**;</i>  <i>Безопасность в цифровой среде**;</i>  <i>Основы экономической безопасности**;</i>  <i>Тренинг: работа с международной статистикой**;</i>  <i>Основы международных стандартов учета и аудита**;</i>  <i>Бизнес-климат и регулирование иностранных инвестиций в РФ**;</i>  <i>Технологический суверенитет в многополярном мире**;</i>  <i>Креативность и инновации в бизнесе**;</i>  <i>Основы трейдинга на фондовом рынке**;</i>  <i>Математическая логика и теория алгоритмов**;</i>  <i>Навыки и технологии публичных презентаций**;</i>  <i>Введение в цифровизацию учета бизнес-процессов**;</i>  <i>Страховой бизнес**;</i>  <i>Цифровая грамотность;</i>  <i>Тайм-менеджмент**;</i>  <i>Основы предпринимательства**;</i></p>	<p><i>Экономика и финансы устойчивого развития**;</i>  <i>Цифровой банкинг**;</i>  <i>Бизнес в Интернет**;</i>  <i>Дизайн-мышление**;</i>  <i>Проектный анализ**;</i>  <i>Компьютерные инструменты бизнес-аналитики**;</i>  <i>Учет на предприятиях малого бизнеса**;</i>  <i>1С:Предприятие**;</i>  <i>Преддипломная практика;</i>  <i>Проектно-технологическая практика;</i>  <i>Корпоративное мошенничество: как обезопасить бизнес**;</i>  <i>Основы создания личного бренда**;</i>  <i>Phygital-технологии в экономике**;</i>  <i>Девелопмент: городские и региональные инвестиционные проекты**;</i>  <i>Международные экономические организации**;</i>  <i>Экономические модели развития городов**;</i>  <i>Экономика умного города (Smart City)**;</i>  <i>Python и SQL в экономике и управлении;</i>  <i>Прикладной искусственный интеллект в экономике;</i></p>
УК-1	Способен осуществлять	<i>Ознакомительная практика;</i>	<i>Дизайн-мышление**;</i>

Шифр	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины/модули, практики*	Последующие дисциплины/модули, практики*
	поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	<p><i>Математика (Часть 1);</i>  <i>Микроэкономика;</i>  <i>Макроэкономика;</i>  <i>Экономическая география;</i>  <i>Технологический суверенитет в многополярном мире**;</i>  <i>История финансовых потрясений в мировой экономике**;</i>  <i>Бизнес-климат и регулирование иностранных инвестиций в РФ**;</i>  <i>Креативность и инновации в бизнесе**;</i>  <i>Визуализация пространственных данных в экономике**;</i>  <i>Основы экономической безопасности**;</i>  <i>Введение в цифровизацию учета бизнес-процессов**;</i>  <i>Тайм-менеджмент**;</i>  <i>Навыки и технологии публичных презентаций**;</i>  <i>Математическая логика и теория алгоритмов**;</i>  <i>Основы предпринимательства**;</i>  <i>Основы трейдинга на фондовом рынке**;</i>  <i>Теория и практика международного бизнеса**;</i>  <i>Психология личности и профессиональное самоопределение**;</i>  <i>Основы технологии продвижения в экономике и управлении**;</i>  <i>Безопасность в цифровой среде**;</i>  <i>Тренинг: работа с международной статистикой**;</i>  <i>Основы международных стандартов учета и аудита**;</i>  <i>Страховой бизнес**;</i></p>	<p><i>Основы создания личного бренда**;</i>  <i>Бизнес в Интернет**;</i>  <i>Phygital-технологии в экономике**;</i>  <i>Девелопмент: городские и региональные инвестиционные проекты**;</i>  <i>Цифровой банкинг**;</i>  <i>Международные экономические организации**;</i>  <i>Экономика и финансы устойчивого развития**;</i>  <i>Russia and its Regions: Geography, Economy and Geopolitics**;</i>  <i>Методы исследования городской среды**;</i>  <i>Методика написания курсовой работы;</i>  <i>Геоурбанистика;</i>  <i>Девелопмент**;</i>  <i>Мировая экономика;</i>  <i>Экономическая статистика;</i>  <i>Математика (Часть 2);</i>  <i>Институциональная экономика;</i>  <i>Международные экономические отношения;</i>  <i>Формы городского неравенства**;</i>  <i>Компьютерные инструменты бизнес-аналитики**;</i>  <i>Проектный анализ**;</i>  <i>Основы оценки недвижимости**;</i>  <i>Маркетинг;</i>  <i>Корпоративное мошенничество: как обезопасить бизнес**;</i>  <i>Проектно-технологическая практика;</i>  <i>Преддипломная практика;</i></p>
ПК-1	Способен, используя отечественные и зарубежные источники информации, собирать необходимые данные, анализировать их и готовить информационные обзоры и аналитические отчеты для решения задач профессиональной деятельности	<p><i>Экономическая география;</i>  <i>Введение в цифровизацию учета бизнес-процессов**;</i>  <i>Креативность и инновации в бизнесе**;</i>  <i>Основы технологии продвижения в экономике и управлении**;</i>  <i>Безопасность в цифровой среде**;</i>  <i>Основы экономической безопасности**;</i>  <i>Тренинг: работа с</i></p>	<p><i>Проектно-технологическая практика;</i>  <i>Преддипломная практика;</i>  <i>Python и SQL в экономике и управлении;</i>  <i>Корпоративное мошенничество: как обезопасить бизнес**;</i>  <i>Дизайн-мышление**;</i>  <i>Основы создания личного бренда**;</i>  <i>Бизнес в Интернет**;</i></p>

Шифр	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины/модули, практики*	Последующие дисциплины/модули, практики*
		<p><i>международной статистикой**;</i>  <i>Основы международных стандартов учета и аудита**;</i>  <i>Бизнес-климат и регулирование иностранных инвестиций в РФ**;</i>  <i>Технологический суверенитет в многополярном мире**;</i>  <i>Страховой бизнес**;</i>  <i>Тайм-менеджмент**;</i>  <i>Навыки и технологии публичных презентаций**;</i>  <i>Математическая логика и теория алгоритмов**;</i>  <i>Основы предпринимательства**;</i>  <i>Визуализация пространственных данных в экономике**;</i>  <i>Основы трейдинга на фондовом рынке**;</i>  <i>Теория и практика международного бизнеса**;</i>  <i>История финансовых потрясений в мировой экономике**;</i></p>	<p><i>Phygital-технологии в экономике**;</i>  <i>Девелопмент: городские и региональные инвестиционные проекты**;</i>  <i>Цифровой банкинг**;</i>  <i>Международные экономические организации**;</i>  <i>Экономика и финансы устойчивого развития**;</i>  <i>Компьютерные инструменты бизнес-аналитики**;</i>  <i>Проектный анализ**;</i>  <i>IS:Предприятие**;</i>  <i>Учет на предприятиях малого бизнеса**;</i>  <i>Экономические модели развития городов**;</i>  <i>Экономика умного города (Smart City)**;</i>  <i>Прикладной искусственный интеллект в экономике;</i></p>

\* - заполняется в соответствии с матрицей компетенций и СУП ОП ВО

\*\* - элективные дисциплины /практики

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины «Самокоучинг» составляет «2» зачетные единицы.

Таблица 4.1. Виды учебной работы по периодам освоения образовательной программы высшего образования для очной формы обучения.

Вид учебной работы	ВСЕГО, ак.ч.		Семестр(-ы)
			3
<i>Контактная работа, ак.ч.</i>	34		34
Лекции (ЛК)	17		17
Лабораторные работы (ЛР)	0		0
Практические/семинарские занятия (СЗ)	17		17
<i>Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.</i>	29		29
<i>Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.</i>	9		9
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>ак.ч.</b>	<b>72</b>	72
	<b>зач.ед.</b>	<b>2</b>	2

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 5.1. Содержание дисциплины (модуля) по видам учебной работы

Номер раздела	Наименование раздела дисциплины	Наименование темы		Содержание темы	Вид учебной работы*
Раздел 1	Введение в теорию коучинга и самокоучинга.	1.1	Коучинг как технология и сфера деятельности	История коучинга и предпосылки его развития. Сравнение коучинга с другими помогающими практиками	ЛК, СЗ
		1.2	Самокоучинг: структура, процесс, условия	Самокоучинг: структура, процесс, условия	ЛК, СЗ
Раздел 2	Техники самооценки. Оценка ресурсов и потенциала.	2.1	SWOT анализ. Оценка эмоциональной и профессиональной устойчивости	SWOT анализ. Оценка эмоциональной и профессиональной устойчивости	ЛК, СЗ
		2.2	Оценка личностных качеств	Оценка личностных качеств: алгоритм, оценка, интерпретация	ЛК, СЗ
		2.3	Компетентностные характеристики	Компетентностные характеристики: понятие, виды, особенности	ЛК, СЗ
Раздел 3	Техники планирования. Стратегии развития компетенций (изменение поведения)	3.1	Целеполагание	Целеполагание как процесс : роль, виды, алгоритм	ЛК, СЗ
		3.2	Модель компетенций	Модель компетенций: сущность, виды. применение в практике	ЛК, СЗ
		3.3	Стратегии развития компетенций	Понятие стратегии развития компетенций. Виды стратегий. Модели реализации стратегии	ЛК, СЗ
Раздел 4	Техники принятия решений и их реализации.	4.1	Оценка проблем и постановка задач личностного и профессионального развития	Проблема: сущность, виды, методы оценки, интерпретация результатов	ЛК, СЗ
		4.2	Формирование привычек и управление эффективностью	Привычки: сущность, виды, формирование и управление эффективностью	ЛК, СЗ
		4.3	Принятие решений для развития и нейтрализации проблем	Принятие решений как выбор и как процесс. Цель принятия решений, Модели и технологии принятия решений. Контроль и оценка результатов.	ЛК, СЗ

\* - заполняется только по **ОЧНОЙ** форме обучения: ЛК – лекции; ЛР – лабораторные работы; СЗ – практические/семинарские занятия.

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 6.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Тип аудитории	Оснащение аудитории	Специализированное учебное/лабораторное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости)
Лекционная	Аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная комплектом специализированной мебели; доской (экраном) и техническими средствами мультимедиа презентаций.	д. 17: Моноблок Lenovo AIO-510-22ISH Intel I5 2200 MHz/8 GB/1000 GB/DVD/audio, монитор 21", Мультимедиа проектор Casio XJ-S400UN, Мультимедиа проектор Casio XJ-V100W, Проекционный экран GEHA 244*244, Экран с электропроводом Draper 203*1, Акустическая система Defender Mercury 35 Mkl1
Семинарская	Аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная комплектом специализированной мебели и техническими средствами мультимедиа презентаций.	Ауд.103. Моноблок Lenovo AIO-510-22ISH Intel I5 2200 MHz/8 GB/1000 GB/DVD/audio, монитор 21", Мультимедиа проектор Casio XJ-S400UN, Экран моторизованный Digis Electra MW DSEM - 1105
Для самостоятельной работы	Аудитория для самостоятельной работы обучающихся (может использоваться для проведения семинарских занятий и консультаций), оснащенная комплектом специализированной мебели и компьютерами с доступом в ЭИОС.	Ауд.103. Моноблок Lenovo AIO-510-22ISH Intel I5 2200 MHz/8 GB/1000 GB/DVD/audio, монитор 21", Мультимедиа проектор Casio XJ-S400UN, Экран моторизованный Digis Electra MW DSEM - 1105

\* - аудитория для самостоятельной работы обучающихся указывается **ОБЯЗАТЕЛЬНО!**

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

1. Антонова, Н. В. Коучинг в бизнесе : учебник для вузов / Н. В. Антонова, Л. В. Казинцева, Н. А. Сизова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 202 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14122-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567686> (дата

обращения: 21.04.2025).

2. Ленгольд, К. Agile life: Как вывести жизнь на новую орбиту, используя методы agile-планирования, нейрофизиологию и самокоучинг / К. Ленгольд. — Москва : Альпина Паблишер, 2022. — 168 с. — ISBN 978-5-96147-834-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/259640> (дата обращения: 21.04.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

*Дополнительная литература:*

1. Коучинг. Основные принципы и практики коучинга и лидерства/ Джон Уитмор. Издательство «Альпина Диджитал», 2018. – 285 с.

2. Зотов А.В. Учебник по коучингу. Базовый уровень: учебное пособие /А.В. Зотов: Институт консалтинга и управления. Высшая Школа Коучинга. ИСМ. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательский дом Академии Естествознания, 2020 – 172 с.

3. Жизнь в потоке: коучинг. / Мэрилин Аткинсон. Альпина Диджитал, 2013. – 263 с.

4. Е. Резанова Никогда-нибудь. Или как выйти из тупика и найти себя/Елена Резанова.– 2-е изд. – М.: Манн,Иванов и Фербер, 2019 с.120.

*Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:*

1. ЭБС РУДН и сторонние ЭБС, к которым студенты университета имеют доступ на основании заключенных договоров

- Электронно-библиотечная система РУДН – ЭБС РУДН

<https://mega.rudn.ru/MegaPro/Web>

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://www.biblioclub.ru>

- ЭБС «Юрайт» <http://www.biblio-online.ru>

- ЭБС «Консультант студента» [www.studentlibrary.ru](http://www.studentlibrary.ru)

- ЭБС «Знаниум» <https://znanium.ru/>

2. Базы данных и поисковые системы

- Sage <https://journals.sagepub.com/>

- Springer Nature Link <https://link.springer.com/>

- Wiley Journal Database <https://onlinelibrary.wiley.com/>

- Научометрическая база данных Lens.org <https://www.lens.org>

*Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся при освоении дисциплины/модуля\*:*

1. Курс лекций по дисциплине «Самокоучинг».

\* - все учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся размещаются в соответствии с действующим порядком на странице дисциплины **в ТУИС!**

**РАЗРАБОТЧИК:**

Доцент

*Должность, БУП*

*Подпись*

Гладышева Ирина  
Валерьевна

*Фамилия И.О.*

**РУКОВОДИТЕЛЬ БУП:**

Заведующий кафедрой

*Должность БУП*

*Подпись*

Вавилина Алла  
Владимировна [М]  
Доцент, к.н., 1.12

*Фамилия И.О.*

**РУКОВОДИТЕЛЬ ОП ВО:**

Заведующий кафедрой

*Должность, БУП*

*Подпись*

Холина Вероника  
Николаевна

*Фамилия И.О.*