

Подписано электронной подписью:  
Вержицкий Данил Григорьевич  
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»  
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00  
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Кемеровский государственный университет»  
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Кемеровский государственный университет»

***ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ  
И ПРИРОДОПОЛЬЗОВАНИЯ***

УТВЕРЖДАЮ  
ДЕКАН ФФКЕП  
\_\_\_\_\_ Рябов В.А.  
15.03.2022 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Б1.О.01.07 Самоменеджмент**

Направление подготовки  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) подготовки  
Биология и Химия

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника  
*бакалавр*

Форма обучения  
*Очная*

Год набора 2021

Новокузнецк 2022

**Лист внесения изменений**  
**в РПД Б1.О.01.07 Самоменеджмент**

**Сведения об утверждении:**

Утверждена Учёным советом факультета  
(протокол Учёного совета факультета № 6а от 11.03.2021)  
на 2021 год набора  
Одобрена на заседании методической комиссии  
(протокол методической комиссии факультета № 3 от 25.02.2021)  
Одобрена на заседании кафедры ЕД  
(протокол № 6 от 17.02.2021) А.Г. Жукова

Утверждена Учёным советом факультета  
(протокол Учёного совета факультета № 8 от 15.03.2022)  
на 2021 год набора  
Одобрена на заседании методической комиссии  
(протокол методической комиссии факультета № 3 от 28.02.2022)  
Одобрена на заседании кафедры ЕД  
(протокол № 6 от 16.02.2022) А.Г. Жукова

## Оглавление

|                                                                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1 Цель дисциплины .....                                                                                                  | 4  |
| 1.1 Формируемые компетенции .....                                                                                        | 4  |
| 1.2 Индикаторы достижения компетенций .....                                                                              | 4  |
| 1.3 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине .....                                                                     | 4  |
| 2 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации .....                         | 6  |
| 3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины .....                                                                | 6  |
| 3.1 Учебно-тематический план .....                                                                                       | 6  |
| 3.2. Содержание занятий по видам учебной работы .....                                                                    | 8  |
| 4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации ..... | 10 |
| 5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины .....                                | 11 |
| 5.1 Учебная литература .....                                                                                             | 11 |
| 5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины .....                                                   | 12 |
| 5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы. ....                                  | 13 |
| 6 Иные сведения и (или) материалы .....                                                                                  | 13 |
| 6.1. Примерные темы письменных учебных работ .....                                                                       | 13 |
| 6.2. Примерные вопросы и задачи для промежуточной аттестации .....                                                       | 14 |

## 1 Цель дисциплины.

Целью освоения дисциплины Самоменеджмент является формирование у обучающегося компетенции основной профессиональной образовательной программы бакалавриата (далее - ОПОП) УК-6 (способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни).

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по дисциплине приведены в таблицах 1 и 2.

### 1.1 Формируемые компетенции

Таблица 1 - Формируемые дисциплиной компетенции

| Наименование вида компетенции<br>(универсальная, общепрофессиональная, профессиональная) | Наименование категории (группы) компетенций                     | Код и название компетенции                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| универсальная                                                                            | Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-6 Способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни |
| универсальная                                                                            | Гражданская позиция                                             | УК-10 Способен формировать нетерпимое отношение к коррупционному поведению                                                                          |

### 1.2 Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2 – Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

| Код и название компетенции                                                                                                                          | Индикаторы достижения компетенции по ОПОП                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-6 Способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | 6.1. Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы.                                                                                                                                                                                  | Б3.02(Д) Выполнение и защита выпускной квалификационной работы                                                        |
|                                                                                                                                                     | 6.2. Планирует, реализует свои цели и оценивает эффективность затрат ресурсов на их достижение в социально значимой жизнедеятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития себя в профессии с учетом требований рынка труда                             |                                                                                                                       |
| УК-10 Способен формировать нетерпимое отношение к коррупционному поведению                                                                          | УК-10.1 Использует знание норм различных отраслей российского права и государственно-правового устройства России для анализа и оценки противоправного поведения.<br>УК-10.2 Выявляет и дает оценку коррупционному поведению.<br>УК-10.3 Планирует, организует и проводит мероприятия по профилактике коррупционного поведения. | Б1.О.05 Нормативно-правовое обеспечение образования<br>Б3.02(Д) Выполнение и защита выпускной квалификационной работы |

### 1.3 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3 – Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

| Код и название компетенции                                                                                                                          | Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-6 Способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | <p>6.1. Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы.</p> <p>6.2. Планирует, реализует свои цели и оценивает эффективность затрат ресурсов на их достижение в социально значимой жизнедеятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития себя в профессии с учетом требований рынка труда</p> | <p><b>Знать</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– технологии постановки своих жизненных целей в социально значимой жизнедеятельности,</li> <li>– методики диагностики факторов личного успеха и имеющихся личностных ресурсов,</li> <li>– основы работы по приоритетам,</li> <li>– основы делегирования полномочий,</li> <li>– принципы и методики сбалансированного самообновления,</li> <li>– технологии самоменеджмента.</li> </ul> <p><b>Уметь</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планировать, реализовывать свои цели и оценивать эффективность затрат своих ресурсов на их достижение в социально значимой жизнедеятельности,</li> <li>– распределять очередность выполнения работ,</li> <li>– использовать инструментарий самоменеджмента,</li> <li>– находить баланс между рабочей и личной сферами жизни.</li> </ul> <p><b>Владеть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– технологиями планирования, реализации и критической оценки своей социально значимой жизнедеятельности, правилами личной организованности и самодисциплины,</li> <li>– технологиями персонального лидерства, персонального управления и самоменеджмента,</li> <li>– приемами управления стрессом,</li> <li>– приемами и техниками тайм-менеджмента.</li> </ul> |
| УК-10 Способен формировать нетерпимое отношение к коррупционному поведению                                                                          | <p>УК-10.1 Использует знание норм различных отраслей российского права и государственно-правового устройства России для анализа и оценки противоправного поведения.</p> <p>УК-10.2 Выявляет и дает оценку коррупционному поведению.</p> <p>УК-10.3 Планирует, организует и проводит мероприятия по профилактике коррупционного поведения.</p>                                                                                                                  | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основной понятийно-категориальный аппарат и ключевые положения правоведения;</li> <li>- основы конституционного строя, прав и свобод человека и гражданина; общие положения основополагающих отраслей права российской правовой системы.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать базовые правовые знания и применять нормы разных отраслей законодательства в социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>- выявлять и давать оценку коррупционному поведению.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- начальными практическими навыками работы с законами и иными нормативными правовыми актами;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

| Код и название компетенции | Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной | Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            |                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками осуществления профессиональной и иной деятельности в соответствии с требованиями действующего законодательства;</li> <li>- навыками использования знания норм различных отраслей российского права и государственно-правового устройства России для анализа и оценки противоправного поведения;</li> <li>- навыками планирования, организации и проведения мероприятий по профилактике коррупционного поведения.</li> </ul> |

## **2 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.**

Объём дисциплины составляет 72 часа в 3 семестре.

Таблица 4 – Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий

| Общая трудоёмкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах                                                                           | Объём часов по формам обучения |      |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------|-----|
|                                                                                                                                                              | ОФО                            | ОЗФО | ЗФО |
| 1 Общая трудоёмкость дисциплины                                                                                                                              | 72                             |      |     |
| 2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)                                                                          |                                |      |     |
| Аудиторная работа (всего):                                                                                                                                   | 32                             |      |     |
| в том числе:                                                                                                                                                 |                                |      |     |
| лекции                                                                                                                                                       | 16                             |      |     |
| практические занятия, семинары                                                                                                                               | 16                             |      |     |
| практикумы                                                                                                                                                   |                                |      |     |
| лабораторные работы                                                                                                                                          |                                |      |     |
| в интерактивной форме                                                                                                                                        | 10                             |      |     |
| в электронной форме                                                                                                                                          |                                |      |     |
| Внеаудиторная работа (всего):                                                                                                                                |                                |      |     |
| в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем                                                                                              |                                |      |     |
| подготовка курсовой работы /контактная работа                                                                                                                |                                |      |     |
| групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем) |                                |      |     |
| творческая работа (эссе)                                                                                                                                     |                                |      |     |
| 3 Самостоятельная работа обучающихся (всего)                                                                                                                 | 40                             |      |     |
| 4 Промежуточная аттестация обучающегося                                                                                                                      | зачет,<br>2 сем.               |      |     |

## **3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины**

### **3.1 Учебно-тематический план**

Таблица 5 - Учебно-тематический план очной формы обучения

| № недели п/п | Разделы и темы дисциплины по занятиям                                                            |                          | ОФО               |        | СРС | Формы <sup>1</sup> текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------|--------|-----|------------------------------------------------------------------------------|
|              |                                                                                                  |                          | Аудиторн. занятия |        |     |                                                                              |
|              |                                                                                                  | Общая трудоёмкость, час. | лекц.             | практ. |     |                                                                              |
| 1-6          | 1. Функциональное строение жизненной среды человека                                              | 22                       | 6                 | 5      | 11  |                                                                              |
| 1            | 1.1 Социокультурное окружение и сферы жизни                                                      | 4                        | 1                 | 1      | 2   | УО-2                                                                         |
| 2            | 1.2. Активность человека: мотивация, целеполагание и личный успех. Ресурсы человека и их пределы | 5                        | 1                 | 1      | 3   | УО-2, ТС-2, ТС-3                                                             |
| 3-4          | 1.3. Культуры, группы и организации как среда активности                                         | 7                        | 1                 | 2      | 4   | УО-2, ТС-3, ПР-2                                                             |
| 5-6          | 1.4. Ситуация, взаимодействие, коммуникация как процессы активности                              | 6                        | 1                 | 1      | 4   | ТС-3, УО-2                                                                   |
| 7 – 12       | 2. Карьера и лидерство                                                                           | 23                       | 6                 | 6      | 11  |                                                                              |
| 7-8          | 2.1. Карьерные стратегии и этапы карьерного роста                                                | 7                        | 2                 | 1      | 4   | УО-1, ТС-2                                                                   |
| 9-10         | 2.2. Понятие и концепции лидерства                                                               | 6                        | 2                 | 2      | 2   | УО-2, ТС-3                                                                   |
| 11-12        | 2.3. Самообразование, саморазвитие, самообновление                                               | 10                       | 2                 | 2      | 6   | ПР-2, ИЗ                                                                     |
| 13 – 17      | 3. Тактики самоменеджмента                                                                       | 27                       | 6                 | 7      | 14  |                                                                              |
| 13 – 14      | 3.1. Техники самоуправления и самопрезентации                                                    | 10                       | 2                 | 2      | 6   | ТС-2, ИЗ                                                                     |
| 15 – 16      | 3.2. Техники эффективных взаимодействий.                                                         | 9                        | 2                 | 2      | 5   | УО-2, ТС-2, ИЗ                                                               |
| 16 – 17      | 3.3. Техники управления стрессом и кризисными ситуациями                                         | 8                        | 2                 | 2      | 4   | УО-2, ТС-3, ПР-3                                                             |
| 17 - 18      | Промежуточная аттестация - зачет                                                                 |                          |                   |        |     | ПР-2, УО-1                                                                   |
|              | Всего:                                                                                           | 72                       | 16                | 16     | 36  |                                                                              |

<sup>1</sup> УО-1 - собеседование, УО-2 - коллоквиум, ПР-2 - контрольная работа, ПР-3 эссе, ИЗ –индивидуальное задание; ТС-2 - учебные задачи, ТС-3 - комплексные ситуационные задачи.

### 3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 6 – Содержание дисциплины

| № п/п                               | Наименование раздела, темы дисциплины                                                        | Содержание занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Содержание лекционного курса</i> |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 1.                                  | <b>Функциональное строение жизненной среды человека</b>                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 1.1                                 | Социокультурное окружение и жизненные области                                                | Понятие и структура жизненного мира и жизненного пространства человека. Связь человека и жизненной среды. Жизненные области (сферы) – их структура и динамика в социогенезе и в ходе жизненного пути. Области трудовой деятельности и личной жизни. Понятия образа жизни, уровня жизни, стиля жизни                                                                                                                                                            |
| 1.2                                 | Активность человека: мотивация, целеполагание и личный аспект. Ресурсы человека и их пределы | Действующий субъект и его структура. Индивидуальная и групповая активность. Цели и ценности человека; их социальная детерминация. Бессознательное и желание в структуре актанта.<br>Ресурсы человека и их пределы.<br>Типология мотивов и видов деятельности. Структура целенаправленной деятельности.<br>Социализация и инкультурация как процессы активности. Социально значимые активность и деятельность.<br>Критерии успеха, их индикаторы и изменчивость |
| 1.3                                 | Культуры, группы и организации как среда активности                                          | Многомерность бытия человека. Специфика культур и субкультур в основных жизненных областях – профессиональных, этнических, религиозных, территориальных. Специфика молодежи как общности.<br>Малые группы как факторы и среда активности. Структура малых групп и групповые эффекты влияния.<br>Социометрические измерения малых групп.<br>Организация как форма общности. Виды организаций, организационные структуры и коммуникации                          |
| 1.4                                 | Ситуация, взаимодействие, коммуникация как процессы активности                               | Ситуация, взаимодействие, коммуникация: понятия, структура, модели.<br>Рутинные, кризисные, проблемные ситуации. Методы исследований и оценки процессов активности.<br>Эффективность взаимодействий и коммуникации. Основные подходы в исследованиях взаимодействий: символический интеракционизм, теория обмена, конструктивизм, этнометодология.<br>Стратегии межличностных, групповых, кросскультурных коммуникаций                                         |
| 2                                   | <b>Карьера и лидерство</b>                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 2.1                                 | Карьерные стратегии и этапы карьерного роста                                                 | Элементы карьеры и этапы карьерного роста. Персональный карьерный менеджмент. Карьерные стратегии. Субъективные и объективные факторы карьерного успеха. Стратегии и тактики успешного поиска работы.                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 2.2                                 | Понятие и концепции                                                                          | Лидерство: понятия, концепции, генезис. Типологии лидерства                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |



| №<br>п/п                               | Наименование раздела,<br>темы дисциплины                                                              | Содержание занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        | лидерства                                                                                             | и свойства эффективного лидера. Связь лидерства и контекста.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2.3                                    | Самообразование,<br>саморазвитие,<br>самообновление                                                   | Формирование и обновление жизненного пути. Современные методы самообразования и повышения профессиональной квалификации. Онлайн-обучение.<br>Методы самодиагностики. Творческие техники саморазвития.<br>Научная активность студента.                                                                                                                                                                                                                                            |
| 3                                      | <b>Тактики<br/>самоменеджмента</b>                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 3.1                                    | Техники самоуправления и<br>самопрезентации                                                           | Техники планирования и проектирования. Настройки проактивности.<br>Тайм-менеджмент, управление ресурсами, анализ ресурсных потерь.<br>Самопродвижение и самопрезентация в разных жизненных областях и ситуациях: учебные, профессиональные, карьерные, бытовые, личная жизнь.<br>Форматы самопрезентации: резюме, демонстрация, автобиография, визитная карточка, аккаунт и пр.<br>Управление материальной средой: быт, рабочее и домашнее пространство, внешний вид, логистика. |
| 3.2                                    | Техники эффективных<br>взаимодействий.                                                                | Управление организационными и личными коммуникациями. Техники личных и опосредованных коммуникаций: телефонные, письменные, интернет-, скайп-коммуникации.<br>управление групповой работой: распределение ролей, делегирование полномочий, групповые взаимодействия. Взаимодействия в иерархических и бюрократических системах.                                                                                                                                                  |
| 3.3                                    | Техники управления<br>стрессом и кризисными<br>ситуациями                                             | Факторы и индикаторы стресса. Личное управление стрессом. Причины и этапы кризисных ситуаций в разных жизненных областях. Техники разрешения конфликтов. Переговоры.<br>Профессиональная помощь в ситуации стресса и в кризисных ситуациях.                                                                                                                                                                                                                                      |
| <i>Содержание практических занятий</i> |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 1                                      | <b>Функциональное<br/>строение жизненной<br/>среды человека</b>                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 1.1                                    | Социокультурное<br>окружение и жизненные<br>области                                                   | Структурирование жизненных пространств. Поиск их гармоничного соотношений для разных типов людей и культур. Описание стилей жизни и уровня жизни.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 1.2                                    | Активность человека:<br>мотивация, целеполагание<br>и личный аспект. Ресурсы<br>человека и их пределы | Парадигмы активности субъекта: позитивизм и конструктивизм. Действую ли я? Кто / что действует мною?<br>Рефлексия и ревизия оперативного (семестрового) целеполагания студентов на весенний семестр.<br>Дискуссия о критериях личного успеха.<br>Кейс: х/ф «Самая обаятельная и привлекательная».                                                                                                                                                                                |
| 1.3                                    | Культуры, группы и<br>организации как среда<br>активности                                             | Описание культурных и групповых измерений жизненных областей студентов и профессионалов. Эффекты группового влияния. Измерение групповой структуры и динамики.<br>Кейс: х/ф «Чучело».                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 1.4                                    | Ситуация, взаимодействие,                                                                             | Применение моделей коммуникаций в ключевых ситуациях                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

| №<br>п/п | Наименование раздела,<br>темы дисциплины                  | Содержание занятия                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | коммуникация как<br>процессы активности                   | активности: рабочая задача, учебный экзамен, свидание, собрание соседей (ролевые игры).                                                                                                                                                                     |
|          | <b>2. Карьера и лидерство</b>                             |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 2.1      | Карьерные стратегии и<br>этапы карьерного роста           | Создание и оценка карьерных планов. Профессиональная специализация. Ключевые шаги карьерных стратегий.<br>Состояние и требования рынка труда.<br>Разработка резюме.                                                                                         |
| 2.2      | Понятие и концепции<br>лидерства                          | Концепции лидерства.<br>Кейсы региональных политических и культурных лидеров.<br>Неформальные лидеры учебного и рабочего коллективов.                                                                                                                       |
| 2.3      | Самообразование,<br>саморазвитие,<br>самообновление       | Развитие себя в профессии. Тесты самодиагностики.<br>Получение навыков профессионального повышения квалификации и самообразования: обсуждение результатов.<br>Планы самообразования.                                                                        |
| 3        | <b>3. Тактики<br/>самоменеджмента</b>                     |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 3.1      | Техники самоуправления и<br>самопрезентации               | Управление временем с помощью дневниковых записей, рационализации распорядка дня, анализа временных потерь.<br>Проекты самопрезентации: резюме, демонстрация для конкурса, визитная карточка, аккаунт.<br>Рабочий кабинет: акторно-сетевой анализ.          |
| 3.2      | Техники эффективных<br>взаимодействий.                    | Организация личных и телефонных переговоров, скайп-конференции.<br>Собеседование. Модерация групповой дискуссии.<br>Проблемы бюрократических организаций и их решения.<br>Групповые проекты: представление результата и рефлексия групповых взаимодействий. |
| 3.3      | Техники управления<br>стрессом и кризисными<br>ситуациями | Стратегии решения кризисных и проблемных ситуаций в кейса: х/ф «Доктор Стрейнджлав, или Как я перестал бояться и полюбил атомную бомбу»; «посвящение в первокурсники КемГУ», ЕГЭ и собеседование как ситуации стресса.                                      |
|          | Промежуточная аттестация - зачет                          |                                                                                                                                                                                                                                                             |

#### **4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.**

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 7.

Таблица 7 - Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС)

| Учебная работа<br>(виды)             | Сумма<br>баллов | Виды и результаты учебной работы               | Оценка в аттестации         | Баллы<br>(за 17<br>недель) |
|--------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| Текущая учебная<br>работа в семестре | <b>80</b>       | посещение лекционных и<br>практических занятий | 0,5 балла за<br>посещение 1 | 6 - 9                      |

|                                                  |    |                                                               |                                           |                 |
|--------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------|
|                                                  |    |                                                               | занятия<br>(18 занятий)                   |                 |
|                                                  |    | выполнение учебных задач<br>(устный или письменный отчет)     | 1 – 2 балла за<br>задачу<br>(8 задач)     | 10 - 20         |
|                                                  |    | выполнение индивидуальных<br>заданий (письменный отчет)       | 1 – 5 баллов за<br>задание<br>(3 задания) | 10 - 22         |
|                                                  |    | выполнение комплексных задач<br>(отчет по групповым проектам) | 3 – 10 баллов за<br>проект<br>(2 проекта) | 12 - 24         |
|                                                  |    | устная работа по вопросам<br>практических занятий             | 1-2 балла за занятие<br>(7 занятий)       | 10 - 14         |
|                                                  |    | эссе                                                          | 2 – 6 баллов<br>(1 эссе)                  | 3 - 11          |
| <b>Итого по текущей работе в семестре</b>        |    |                                                               |                                           | 51 - 100        |
| Промежуточная<br>аттестация (зачет)              | 20 | контрольная работа                                            |                                           | 6 – 10          |
|                                                  |    | устный опрос                                                  |                                           | 6 - 10          |
| <b>Итого по промежуточной аттестации (зачет)</b> |    |                                                               |                                           | 12 – 20         |
| <b>Суммарная оценка по дисциплине:</b>           |    |                                                               |                                           | 51 – 100 баллов |

По итогам изучения дисциплины обучающиеся, выполнившие все практико-ориентированные задания по разделам 1-3 и набравшие не менее 51 балла в ходе текущей работы в течение семестра, получают оценку «зачтено» без прохождения аттестационного испытания.

Обучающиеся, набравшие менее 51 балла в течение семестра, сдают зачет в сроки, установленные графиком учебного процесса.

К зачету допускаются студенты, накопившие не менее 31 балла в ходе текущей аттестации при условии выполнения всех заданий текущей работы в семестре до даты зачета.

## **5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.**

### **5.1 Учебная литература**

#### **Основная учебная литература**

1. Самоменеджмент : учебное пособие / под ред. В.Н. Парахиной. – Москва : Директ-Медиа, 2014. – 498 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233957> (дата обращения: 09.01.2021). – ISBN 978-5-4458-5146-2. – DOI 10.23681/233957. – Текст : электронный. Самоменеджмент : учебное пособие / С.В. Позднякова, Н.Ю. Донец, П.В. Поздняков, В.А. Морозов ; Министерство сельского хозяйства Российской Федерации, Кафедра менеджмента в АПК. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный аграрный университет (СПбГАУ), 2015. – 55 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364361> (дата обращения: 09.01.2021). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

### Дополнительная учебная литература

1. Шарков, Ф.И. Общая конфликтология: учебник : [16+] / Ф.И. Шарков, В.И. Сперанский; под общ. ред. Ф.И. Шаркова; Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва: Дашков и К°, 2018. – 238 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495829> (дата обращения: 09.01.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-394-02402-3. – Текст: электронный.
2. Семенов, А.К. Организационное поведение: учебник: [16+] / А.К. Семенов, В.И. Набоков. – Москва: Дашков и К°, 2018. – 272 с.: ил. – (Учебные издания для бакалавров). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495826> (дата обращения: 09.01.2021). – Библиогр.: с. 266-268. – ISBN 978-5-394-02482-5. – Текст: электронный.
3. Спивак, В.А. Методология и стратегия самоменеджмента=Methodology and strategy for self-management / В.А. Спивак. – Москва: Креативная экономика, 2018. – 341 с. : табл., схем., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499079> (дата обращения: 09.01.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-91292-217-6. – DOI 10.18334/9785912922176. – Текст: электронный.
4. Скибицкий, Э.Г. Управление конфликтами в профессиональной деятельности : учебное пособие : [16+] / Э.Г. Скибицкий, Е.Т. Китова ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. – 196 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576528> (дата обращения: 09.01.2021). – Библиогр.: с. 171-176. – ISBN 978-5-7782-3859-6. – Текст : электронный.
5. Левкин, В.Е. Тренинг эффективного общения : учебное пособие : [16+] / В.Е. Левкин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. – 142 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=450204> (дата обращения: 09.01.2021). – Библиогр.: с. 131-139. – ISBN 978-5-4475-8771-0. – DOI 10.23681/450204. – Текст : электронный.

### 5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях КГПИ КемГУ:

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>340</b> Учебная аудитория (мультимедийная) для проведения:<br>- занятий лекционного типа;<br><b>Специализированная (учебная) мебель:</b> доска меловая, кафедра, столы, стулья.<br><b>Оборудование:</b> стационарное - компьютер, проектор, экран.<br><b>Используемое программное обеспечение:</b> MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по лицензионному договору № 1212/KMP от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО).<br><b>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</b> |
| <b>343</b> Учебная аудитория для проведения:<br>- занятий семинарского (практического) типа;<br>- групповых и индивидуальных консультаций;<br>- текущего контроля и промежуточной аттестации.<br><b>Специализированная (учебная) мебель:</b> доска меловая, доска маркерная, кафедра, столы, стулья.                                                                                                                                                                                                                   |

**Оборудование для презентации учебного материала:** переносное - ноутбук, проектор, экран.

**Учебно-наглядные пособия.**

**Используемое программное обеспечение:** MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному договору № 1212/KMP от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО).

**Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.**

### **5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.**

1. Общедоступная база данных образовательных ресурсов «Универсариум», режим доступа <http://universarium.org>
2. Общедоступная база данных образовательных ресурсов «Лекториум», режим доступа: <https://www.lektorium.tv/medialibrary>
3. Общедоступная база данных образовательных ресурсов «Stepic», режим доступа <https://stepik.org/explore/courses>
4. Общедоступная база данных образовательных ресурсов «Открытое образование», режим доступа <https://openedu.ru/course/urfu/SMNGM/>
5. Общедоступная база данных профессиональных сообществ и их членов, Портал Профессиональные стандарт, режим доступа <http://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/spravochniki-i-klassifikatory-i-bazy-dannykh/centralnyj-katalog-professionalnyh-soobsestv/>
6. База данных публикаций журнала Образование и общество, Федеральный портал Российское образование [www.edu.ru](http://www.edu.ru), единое окно доступа к информационным ресурсам <http://window.edu.ru/resource/525/2525>
7. Единый архив экономических и социологических данных [http://sophist.hse.ru/data\\_access.shtml](http://sophist.hse.ru/data_access.shtml)

## **6 Иные сведения и (или) материалы.**

### **6.1.Примерные темы письменных учебных работ**

#### **Темы индивидуальных заданий**

##### **Раздел 2. Карьера и лидерство**

1. Индивидуальное задание «Самообразование»
2. На основе ваших карьерных и жизненных планов выберите 1-2 образовательных курса свободного доступа на одном из образовательных порталов.
3. Напишите 3-4 наиболее важных вопроса или темы, о которых вы хотели бы узнать, или то, чему вы хотели бы научиться.
4. По завершении первого блока курса ответьте на вопросы:
  - 4.1. Насколько содержание занятий соответствовало вашим желаниям?
  - 4.2. В каком объеме вы прошли обучение? Просмотрели ли вы все видеолекции, прочли ли все дополнительные материалы, выполнили контрольные задания? Если нет, то какие этапы или материалы вы пропустили и почему?
  - 4.3. Использовали ли вы приемы, чтобы сделать обучение более эффективным или быстрым (ускоренная перемотка, ведение конспекта и т.д.)?
  - 4.4. Использовали ли вы возможность общения с другими слушателями, с организаторами или лекторами на портале?
  - 4.5. Как распределилось ваше время занятий? Соответствовало ли оно

предложенному графику? Успели ли вы выполнить контрольные задания в срок?

4.6. Чем был для вас удобен и неудобен данный канал образовательной коммуникации?

4.7. Как вы бы изменили этот курс для собственных нужд?

#### **Темы групповых проектов**

- Планирование рекламной кампании направления подготовки в НФИ КемГУ.
- Проведение онлайн-мероприятия: конференция, вебинар, совещание
- Создание комфортной студенческой среды в корпусе: проект, конкурс, команда реализации.

#### **Темы эссе**

- Насколько дрожащая я тварь: что заставляет студента действовать.
- Пожиратели времени современного школьника.
- Как я перестал беспокоиться и полюбил ЕГЭ.
- Продавать себя: секрет успеха или буржуйская прихоть.
- Провальное собеседование и его уроки.
- Самые провальные идеи для раскрутки блога (группы).
- Успех в XXI веке: почему Киану Ривз и Илон Маск.
- Как оценить человека по его аккаунту.
- Как и когда нужно просить повышения.

## **6.2. Примерные вопросы и задачи для промежуточной аттестации**

**Таблица 9 - Примерные теоретические вопросы и практические задания к зачету**

| Разделы и темы                                                | Примерные теоретические вопросы                                                                                                  | Примерные практические задания                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Функциональное строение жизненной среды человека</b>    |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                  |
| Социокультурное окружение и жизненные области                 | 1. Понятие и структура жизненного мира и жизненного пространства человека.<br>2. Понятия образа жизни, уровня жизни, стиля жизни | Определить и охарактеризовать современные стили жизни.<br>Определить элементы стиля жизни городской молодежи.<br>Разработать индикаторы для сравнения уровней жизни студентов.                                                   |
| Активность человека: мотивация, целеполагание и личный аспект | 3. Типология мотивов и видов деятельности<br>4. Социализация и инкультурация как процессы активности                             | Сформулировать критерии и индикаторы достижения жизненного успеха; защитить позицию в дискуссии.<br>Выделить мотивы, цели, стратегии и тактики действий персонажей х/ф.<br>Создать план достижения целей на учебный семестр.     |
| Культуры, группы и организации как среда активности           | 5. Структура малых групп и групповые эффекты влияния<br>6. Виды организаций, организационные структуры и коммуникации            | Проанализировать профессиональную субкультуру в ее гендерном, этническом, возрастном аспектах.<br>Провести социометрическое измерение учебной группы.<br>Проанализировать групповую структуру, эффекты группового влияния в х/ф. |

| Разделы и темы                                                 | Примерные теоретические вопросы                                                                                           | Примерные практические задания                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ситуация, взаимодействие, коммуникация как процессы активности | 7. Характеристика рутинных кризисных и проблемных ситуаций<br>8. Теория обмена в моделировании межличностных коммуникаций | Оценить тактики поведения в типичных ситуациях взаимодействий. Создать рекомендации эффективных взаимодействий для этих ситуаций.                       |
| <b>2. Карьера и лидерство</b>                                  |                                                                                                                           |                                                                                                                                                         |
| Карьерные стратегии                                            | 9. Элементы и этапы карьеры<br>10. Стратегии и тактики успешного поиска работы                                            | Создать среднесрочный план управления карьерой.<br>Подготовить документы к участию в конкурсе на замещение вакансии старосты.<br>Найти ошибки в резюме. |
| Понятие и концепции лидерства                                  | 11. Типологии лидерства.<br>12. Характеристика харизматичного лидерства                                                   | Подготовить демонстрацию и речь кандидата в президенты вуза.<br>Проанализировать регионального лидера с точки зрения его образа, и стратегии.           |
| Самообразование, саморазвитие, самообновление                  | 13. Современные методы самообразования и повышения профессиональной квалификации.<br>14. Методы самодиагностики.          | Подготовить задание на семинар профессиональной тематики.<br>Подготовить текст заявки на участие в научном мероприятии или конкурсе проектов.           |
| <b>3. Тактики самоменеджмента</b>                              |                                                                                                                           |                                                                                                                                                         |
| Техники самоуправления и самопрезентации                       | 15. Основные принципы Тайм-менеджмента.<br>16. Правила современного резюме.                                               | Анализ распорядка дня.<br>Анализ временных потерь учебного семестра.<br>Подготовка резюме.<br>Подготовка визитной карточки.                             |
| Техники эффективных взаимодействий.                            | 17. Специфика телефонных переговоров.<br>18. Делегирование полномочий и распределение ролей в групповой работе.           | Анализ телефонных переговоров.<br>Проведение имитационного собеседования.                                                                               |
| Техники управления стрессом и кризисными ситуациями            | 19. Факторы и индикаторы стресса.<br>20. Техники управления стрессом.                                                     | Анализ экзамена как ситуации стресса.                                                                                                                   |

Составитель: А.А. Маляр, старший преподаватель кафедры Экономики и управления.