

Подписано электронной подписью:

Вержицкий Данил Григорьевич

Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»

Дата и время: 2024-02-21 00:00:00

471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35e9d50210def0e75e03a5b6fdf6436

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

(Наименование филиала, где реализуется данная дисциплина)

Факультет филологии

УТВЕРЖДАЮ

Декан

Ларионова Т.В.

«04» апреля 2022 г.

### Рабочая программа дисциплины

Б1.О.01.07

Самоменеджмент

Код, название дисциплины

Направление подготовки

По направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя  
профилями подготовки)

Код, название направления

Направленность (профиль) подготовки

Иностранный язык (английский язык) и Иностранный язык  
(немецкий/французский/китайский язык)

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Год набора 2019

Новокузнецк 2022

## Оглавление

|                                                                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1 Цель дисциплины .....                                                                                                 | 3  |
| 1.1 Формируемые компетенции .....                                                                                       | 3  |
| 1.2 Индикаторы достижения компетенций.....                                                                              | 3  |
| 1.3 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине .....                                                                    | 3  |
| 2 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации .....                        | 4  |
| 3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.....                                                                | 5  |
| 3.1 Учебно-тематический план .....                                                                                      | 5  |
| 3.2. Содержание занятий по видам учебной работы.....                                                                    | 5  |
| 4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации..... | 8  |
| 5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.....                                | 9  |
| 5.1 Учебная литература .....                                                                                            | 9  |
| 5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.....                                                   | 9  |
| 5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....                                   | 10 |
| 6 Иные сведения и (или) материалы.....                                                                                  | 10 |
| 6.1.Примерные темы письменных учебных работ .....                                                                       | 10 |
| 6.2. Примерные вопросы и задачи для промежуточной аттестации .....                                                      | 11 |

## 1 Цель дисциплины.

В результате освоения дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы бакалавриата (далее - ОПОП):

УК-6

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по дисциплине см. таблицы 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 т.ч. здоровьесбережение) | УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни |

### 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 Способен 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.<br>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 деятельности себя в профессии с учетом требований рынка труда | Производственная практика.<br>Проектно-технологическая практика<br>Государственный экзамен (междисциплинарный) |

### 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 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов | 6.1. Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной | Знать<br>- технологии постановки своих жизненных целей в социально значимой жизнедеятельности,<br>- методики диагностики факторов личного успеха и имеющихся |

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| образования в течение всей жизни | <p>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 деятельности себя в профессии с учетом требований рынка труда</p> | <p>личностных ресурсов,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы работы по приоритетам,</li> <li>- основы делегирования полномочий,</li> <li>- принципы и методики сбалансированного самообновления,</li> <li>- технологии самоменеджмента.</li> </ul> <p>Уметь</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>Владеть</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> |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

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) | 32                             |      |     |
| Аудиторная работа (всего):                                                          | 32                             |      |     |
| в том числе:                                                                        |                                |      |     |
| лекции                                                                              | 16                             |      |     |
| практические занятия, семинары                                                      | 16                             |      |     |
| практикумы                                                                          |                                |      |     |
| лабораторные работы                                                                 |                                |      |     |
| в интерактивной форме                                                               |                                |      |     |
| в электронной форме                                                                 |                                |      |     |
| Внеаудиторная работа (всего):                                                       | 40                             |      |     |
| в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем                     |                                |      |     |
| подготовка курсовой работы /контактная работа <sup>1</sup>                          |                                |      |     |
| 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 - зачёт                                                           |    |  |  |
| Семестр 5                                                                                                 |    |  |  |

### 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                      |                   |        |     | Формы <sup>2</sup> текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------|--------|-----|------------------------------------------------------------------------------|
|              |                                                                                                  |                          | Аудиторн. занятия |        | СРС |                                                                              |
|              |                                                                                                  | Общая трудоёмкость, час. | лекц.             | практ. |     |                                                                              |
| Семестр 5    |                                                                                                  |                          |                   |        |     |                                                                              |
| 1-6          | 1. Функциональное строение жизненной среды человека                                              | 24                       | 6                 | 7      | 11  |                                                                              |
| 1            | 1.1 Социокультурное окружение и сферы жизни                                                      | 5                        | 2                 | 1      | 2   | УО-2                                                                         |
| 2            | 1.2. Активность человека: мотивация, целеполагание и личный успех. Ресурсы человека и их пределы | 5                        | -                 | 2      | 3   | УО-2, ТС-2, ТС-3                                                             |
| 3-4          | 1.3. Культуры, группы и организации как среда активности                                         | 7                        | 2                 | 2      | 3   | УО-2, ТС-3, ПР-2                                                             |
| 5-6          | 1.4. Ситуация, взаимодействие, коммуникация как процессы активности                              | 7                        | 2                 | 2      | 3   | ТС-3, УО-2                                                                   |
| 7 – 12       | 2. Карьера и лидерство                                                                           | 24                       | 6                 | 5      | 15  |                                                                              |
| 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                                                               | 8                        | 2                 | 2      | 4   | УО-2, ТС-3                                                                   |
| 11-12        | 2.3. Самообразование, саморазвитие, самообновление                                               | 9                        | 2                 | 2      | 5   | ПР-2, ИЗ                                                                     |
| 13 – 17      | 3. Тактики самоменеджмента                                                                       | 24                       | 4                 | 6      | 14  |                                                                              |
| 13 – 14      | 3.1. Техники самоуправления и самопрезентации                                                    | 7                        | -                 | 2      | 5   | 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     | 40  |                                                                              |

#### 3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

<sup>2</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.

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. Малые группы как факторы и среда активности. Структура малых групп и групповые эффекты влияния. Социометрические измерения малых групп. 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 лидерства                                                                | Лидерство: понятия, концепции, генезис. Типологии лидерства и свойства эффективного лидера. Связь лидерства и контекста.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 2.3                                 | Самообразование,                                                                             | Формирование и обновление жизненного пути. Современные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

| №<br>п/п                               | Наименование раздела,<br>темы дисциплины                                                              | Содержание занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        | саморазвитие,<br>самообновление                                                                       | 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.<br>Техники личных и опосредованных коммуникаций: телефонные, письменные, интернет-, скайп-коммуникации.<br>управление групповой работой: распределение ролей, делегирование полномочий, групповые взаимодействия.<br>Взаимодействия в иерархических и бюрократических системах.                                                                                                                                            |
| 3.3                                    | Техники управления<br>стрессом и кризисными<br>ситуациями                                             | Факторы и индикаторы стресса. Личное управление стрессом.<br>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,<br>коммуникация как<br>процессы активности                                  | Применение моделей коммуникаций в ключевых ситуациях активности: рабочая задача, учебный экзамен, свидание, собрание соседей (ролевые игры).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

| №<br>п/п | Наименование раздела,<br>темы дисциплины            | Содержание занятия                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | <b>2. Карьера и лидерство</b>                       |                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 2.1      | Карьерные стратегии и этапы карьерного роста        | Создание и оценка карьерных планов. Профессиональная специализация. Ключевые шаги карьерных стратегий. Состояние и требования рынка труда. Разработка резюме.                                                                                      |
| 2.2      | Понятие и концепции лидерства                       | Концепции лидерства. Кейсы региональных политических и культурных лидеров. Неформальные лидеры учебного и рабочего коллективов.                                                                                                                    |
| 2.3      | Самообразование, саморазвитие, самообновление       | Развитие себя в профессии. Тесты самодиагностики. Получение навыков профессионального повышения квалификации и самообразования: обсуждение результатов. Планы самообразования.                                                                     |
| 3        | <b>3. Тактики самоменеджмента</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 3.1      | Техники самоуправления и самопрезентации            | Управление временем с помощью дневниковых записей, рационализации распорядка дня, анализа временных потерь. Проекты самопрезентации: резюме, демонстрация для конкурса, визитная карточка, аккаунт. Рабочий кабинет: акторно-сетевой анализ.       |
| 3.2      | Техники эффективных взаимодействий.                 | Организация личных и телефонных переговоров, скайп-конференции. Собеседование. Модерация групповой дискуссии. Проблемы бюрократических организаций и их решения. Групповые проекты: представление результата и рефлексия групповых взаимодействий. |
| 3.3      | Техники управления стрессом и кризисными 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 практических занятий            | 0,5 балла за посещение 1 занятия (18 занятий) | 6 - 9                      |
|                                      |                 | выполнение учебных задач (устный или письменный отчет) | 1 – 2 балла за задачу                         | 10 - 20                    |



|                                                  |    |                                                            |                                        |                 |
|--------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------|
|                                                  |    |                                                            | (8 задач)                              |                 |
|                                                  |    | выполнение индивидуальных заданий (письменный отчет)       | 1 – 5 баллов за задание<br>(3 задания) | 10 - 22         |
|                                                  |    | выполнение комплексных задач (отчет по групповым проектам) | 3 – 10 баллов за проект<br>(2 проекта) | 12 - 24         |
|                                                  |    | устная работа по вопросам 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 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 |

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

### 5.1 Учебная литература

1. Урмина, И. А. Самоменеджмент [Электронный ресурс] : учебник для академического бакалавриата / И. А. Урмина. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 201 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — Режим доступа: — <https://biblio-online.ru/bcode/437366> – Загл. с экрана. - ISBN 978-5-534-06805-4.

2. Основы самоменеджмента [Электронный ресурс] : учебник / И.И. Исаченко. — М. : ИНФРА-М, 2019. — 312 с. — (Высшее образование). - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1004402> .

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

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях НФИ КемГУ:

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>331</b> Учебная аудитория (мультимедийная) для проведения:<br>- занятий лекционного типа;<br><b>Специализированная (учебная) мебель:</b> доска меловая, столы, стулья.<br><b>Оборудование:</b> <i>переносное</i> - ноутбук, звуковые колонки;<br><i>стационарное</i> - проектор, экран.<br><b>Используемое программное обеспечение:</b> MSWindows (Microsoft Imagine Premium 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> | 654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кутузова, д. 12 |
| <b>229</b> Учебная аудитория (мультимедийная) для проведения занятий:<br>- лекционного типа;<br>- занятий семинарского (практического) типа;<br>- групповых и индивидуальных консультаций;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кутузова, д. 12 |

- текущего контроля и промежуточной аттестации.  
**Специализированная (учебная) мебель:** доска меловая, столы, стулья.

**Оборудование:** стационарное- ноутбук, проектор, экран.

**Используемое программное обеспечение:** MSWindows (Microsoft Imagine Premium 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.

### Перечень СПБД и ИСС по дисциплине

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 «Coursera», режим доступа <https://www.coursera.org/>
4. Общедоступная база данных образовательных ресурсов «Stepic», режим доступа <https://stepik.org/explore/courses>
5. Общедоступная база данных образовательных ресурсов «Открытое образование», режим доступа <https://openedu.ru/>
6. 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/>
7. 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>
8. 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                                                                                                  |

| Разделы и темы                                                 | Примерные теоретические вопросы                                                                                           | Примерные практические задания                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                |                                                                                                                           | измерение учебной группы.<br>Проанализировать групповую структуру, эффекты группового влияния в х/ф.                                                    |
| 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 (и): Маляр А.А., старший преподаватель кафедры экономики и управления  
(фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей))