

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

---

Факультет информатики, математики и экономики

УТВЕРЖДАЮ  
Декан ФИМЭ  
Фомина А.В.  
«9» февраля 2023 г.

### **Рабочая программа дисциплины**

К.М.01.03 Финансово-экономический практикум

Направление подготовки

Профессиональное обучение (по отраслям)

Направленность (профиль) подготовки

44.03.04 Компьютерный дизайн

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника  
*бакалавр*

Форма обучения  
*Очная, заочная*

Год набора 2022

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<br>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 .....                                                                       | 6  |
| 4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций<br>обучающегося в текущей и промежуточной аттестации ..... | 8  |
| 5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины .....                                                                          | 9  |
| 5.1 Учебная литература .....                                                                                                | 9  |
| 5.2 Программное и информационное обеспечение освоения дисциплины. ...                                                       | 10 |
| 5.2.1 Программное обеспечение .....                                                                                         | 10 |
| 5.3.2 Современные профессиональные базы данных и информационные<br>справочные системы. ....                                 | 11 |
| 6 Иные сведения и (или) материалы .....                                                                                     | 11 |
| 6.1.Примерные темы письменных учебных работ.....                                                                            | 11 |
| 6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации                                                      | 12 |

## 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 |

### 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.                                                                                                                                                      | Производственная практика выпускная квалификационная работа |
|                                                                                                                                                     | 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 |                                                             |

### 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 | 6.1. Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы. | <b>Знать</b><br>– технологии постановки своих жизненных целей в социально значимой жизнедеятельности,<br>– методики диагностики факторов личного успеха и имеющихся личностных ресурсов, |

| Код и название компетенции                        | Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной                                                                                                                                                                                                                                     | Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| основе принципов образования в течение всей жизни | 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 | <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><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> |

## 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                             |      | 72  |
| 2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) |                                |      | 12  |
| Аудиторная работа (всего):                                                          | 36                             |      | 12  |
| в том числе:                                                                        |                                |      |     |
| лекции                                                                              | 18                             |      | 6   |
| практические занятия, семинары                                                      | 18                             |      | 6   |
| практикумы                                                                          |                                |      |     |
| лабораторные работы                                                                 |                                |      |     |
| в интерактивной форме                                                               | 10                             |      |     |
| в электронной форме                                                                 |                                |      |     |
| Внеаудиторная работа (всего):                                                       |                                |      |     |
| в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем                     | 4                              |      |     |

|                                                                                                                                                              |    |  |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|-------|
| подготовка курсовой работы /контактная работа                                                                                                                |    |  |       |
| групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем) | 4  |  |       |
| творческая работа (эссе)                                                                                                                                     | 2  |  |       |
| 3 Самостоятельная работа обучающихся (всего)                                                                                                                 | 36 |  | 56    |
| 4 Промежуточная аттестация обучающегося                                                                                                                      |    |  | зачет |
| зачет в 3 семестре                                                                                                                                           |    |  |       |

### 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                        | 2                 | 2      | 3   | УО-2, ТС-3, ПР-2                                                             |
| 5-6          | 1.4. Ситуация, взаимодействие, коммуникация как процессы активности                              | 6                        | 2                 | 1      | 3   | 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                 | 3      | 5   | ПР-2, ИЗ                                                                     |
| 13 – 17      | 3. Тактики самоменеджмента                                                                       | 27                       | 6                 | 7      | 14  |                                                                              |
| 13 – 14      | 3.1. Техники самоуправления и самопрезентации                                                    | 10                       | 2                 | 3      | 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                       | 18                | 18     | 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. 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                                                                          | 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 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<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 Учебно-методическое обеспечение дисциплины.

### 5.1 Учебная литература

#### Основная 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> .

#### Дополнительная учебная литература

3. Студент вуза: технологии обучения и профессиональной карьеры [Электронный ресурс] : Учебное пособие / Под ред. С.Д. Резника - 3 изд., перераб. и доп. - М.: НИЦ Инфра-М, 2013. - 509 с.: 60х90 1/16. - (Менеджмент в высшей школе). (п) ISBN

978-5-16-004587-0 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/373095>.

4. Тайм-менеджмент. Полный курс [Электронный ресурс] : Учебное пособие / Г.А. Архангельский, М.А. Лукашенко, Т.В. Телегина, С.В. Бехтерев ; Под ред. Г.А. Архангельского. — 3-е изд. — М.: АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2014. — 311 с. - ISBN 978-5-9614-4580-0 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=520753> Кириллов, И. Стресс-серфинг: Стресс на пользу и в удовольствие [Электронный ресурс] / Иван Кириллов. — М.: Альпина Паблишер, 2013. — 210 с. - ISBN 978-5-9614-4320-2 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=520509>

5. Нестерова, О. В. Управление стрессами [Электронный ресурс] : учеб. пособие / О. В. Нестерова. - М.: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012. - (Университетская серия). - ISBN 978-5-4257-0032-2. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/451386> .

6. Эффективные коммуникации [Электронный ресурс] : Практическое руководство - М.:АЛЬПИНА, 2018. - 200 с. - ISBN 978-5-9614-6593-8 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1003282> .

7. Непряхин, Н. Гни свою линию: Приемы эффективной коммуникации [Электронный ресурс] : Никита Непряхин. - 2-е изд., доп. - М.: Альпина Паблишерз, 2014. - 148 с. - (Серия «Мастерство работы со словом»). - ISBN 978-5-9614-1525-4 - Режим доступа : <http://znanium.com/catalog/product/519048> .

8. Инновационный ритейл. Организационное лидерство и эффективные технологии [Электронный ресурс] :: Монография / Чеглов В.П., - 2-е изд., пераб. и доп. - М.:ИД ФОРУМ, НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 272 с. - ISBN 978-5-8199-0606-4 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/471492> .

9. Результативный самоменеджмент [Электронный ресурс] : Учебное пособие / Комаров Е.И. - М.:ИЦ РИОР, НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 133 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/402750> - ISBN 978-5-369-01047-1.

## 5.2 Программное и информационное обеспечение освоения дисциплины.

### 5.2.1 Программное обеспечение

В обучении используются информационные технологии на базе компьютерных классов учебного корпуса №4 (пр. Металлургов 19):

- лекционные занятия ведутся с использованием программного обеспечения мультимедийный демонстраций на основе Microsoft Office 2010 (лицензия DreamSpark Premium Electronic Software Delivery (3 years));

- для выполнения учебных задач и индивидуальных заданий обучающие используют программное обеспечение и ресурсы Web 2.0, приведенные в таблице 8:

*Таблица 8 – Информационные технологии и программное обеспечение аудиторных занятий и самостоятельной работы*

| Программа / система                                                                                                   | Сведения о праве использования (лицензия, договор, сроки использования) | № комп. классов              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| Программное обеспечение компьютеров:<br>Операционные системы: Windows 7; Антивирусное ПО: Eset Endpoint Security 5.0. |                                                                         |                              |
| <b>Офисное ПО</b>                                                                                                     |                                                                         |                              |
| Microsoft Office, Visio                                                                                               | Лицензия DreamSpark Premium Electronic                                  | 501/4, 502/4, 508/4, 509,602 |

|                                                          |                                                                                                     |                                   |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| MS PowerPoint                                            | Software Delivery (3 years) Renewal по<br>сублицензионному договору<br>№Tr000083174 от 12.04.2016г. |                                   |
| <b>Браузеры и дополнения</b>                             |                                                                                                     |                                   |
| IE 8                                                     | Бесплатно                                                                                           | 501/4, 502/4, 508/4, 509/4, 602/4 |
| Firefox 14                                               | Бесплатно                                                                                           | 501/4, 502/4, 508/4, 509/4, 602/4 |
| Opera 12                                                 | Бесплатно                                                                                           | 501/4, 502/4, 508/4, 509/4, 602/4 |
| Netbeans IDE 7.0.1 для<br>Firefox                        | Бесплатно                                                                                           | 501/4, 502/4, 508/4, 509/4, 602/4 |
| <b>Специальное ПО для работы с компьютером лиц с ОВЗ</b> |                                                                                                     |                                   |
| NVDA                                                     | Бесплатно                                                                                           | 501/4, 502/4, 508/4, 509/4, 602/4 |
| Экранная лупа, экранная<br>клавиатура                    | В составе операционной системы                                                                      | 501/4, 502/4, 508/4, 509/4, 602/4 |

### 5.3.2 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 |

| Разделы и темы                                                 | Примерные теоретические вопросы                                                                                           | Примерные практические задания                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                |                                                                                                                           | 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. |
| 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.<br>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.