

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

Кузбасский гуманитарно-педагогический институт  
федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«Кемеровский государственный университет»

Факультет психологии и педагогики

УТВЕРЖДАЮ

Декан ФПП

Л. Я. Лозован

18 марта 2021 г

## **Рабочая программа дисциплины**

### ***Б1.О.01.07 Самоменеджмент***

Направление подготовки

***44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки)***

Направленность (профиль) подготовки

***Начальное образование и Английский язык***

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника

***бакалавр***

Форма обучения

***Очная***

Год набора 2021

Новокузнецк 2021

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

**Сведения об утверждении:**

утверждена Ученым советом факультета психологии и педагогики  
(протокол Ученого совета факультета № 8 от 18.03.2021 г.)

для ОПОП 2021 год набора на 2021 / 2022 учебный год  
по направлению подготовки **44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

направленность (профиль) **Начальное образование и Английский язык**

Одобрена на заседании методической комиссии факультета психологии и педагогики  
(протокол методической комиссии факультета № 6 от 15.03.2021 г.)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры  
(протокол заседания кафедры № 7 от 11.03.2021 г.), зав. кафедрой проф. Елькина О.Ю.

## Оглавление

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

## 1 Цель дисциплины.

Целью освоения дисциплины «Самоменеджмент» является формирование у обучающегося компетенций 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 | УК 6.1. Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы.<br>УК 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. | Б1.О.01.07 Самоменеджмент<br>Б2.О.05(П) Производственная практика. Проектно-технологическая практика<br>Б3.02(Д) Выполнение и защита выпускной квалификационной работы |

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

Таблица 3 – Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

| Код и название компетенции                                                        | Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной                                                     | Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-6 Способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию | УК 6.1. Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного | <i>Знать</i><br>- технологии постановки своих жизненных целей в социально значимой жизнедеятельности;<br>- методики диагностики факторов |

| Код и название компетенции                                        | Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной                                                                                                                                                                                                                                                                          | Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | выполнения порученной работы.<br>УК 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. | личного успеха и имеющихся личностных ресурсов;<br>- основы работы по приоритетам;<br>- основы делегирования полномочий;<br>- принципы и методики сбалансированного самообновления;<br>- технологии самоменеджмента.<br><i>Уметь</i><br>- планировать, реализовывать свои цели и оценивать эффективность затрат своих ресурсов на их достижение в социально значимой жизнедеятельности;<br>- распределять очередность выполнения работ;<br>- использовать инструментарий самоменеджмента;<br>- находить баланс между рабочей и личной сферами жизни.<br><i>Владеть</i><br>- технологиями планирования, реализации и критической оценки своей социально значимой жизнедеятельности, правилами личной организованности и самодисциплины;<br>- технологиями персонального лидерства, персонального управления и самоменеджмента;<br>- приемами управления стрессом;<br>- приемами и техниками тайм-менеджмента. |

## 2 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий.

### Формы промежуточной аттестации.

Объём дисциплины составляет 72 часа во 2 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                            | ЗФО |
| 1 Общая трудоёмкость дисциплины                                                     | 72                             |     |
| 2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) |                                |     |
| Аудиторная работа (всего):                                                          | 32                             |     |
| в том числе:                                                                        |                                |     |
| лекции                                                                              | 16                             |     |
| практические занятия, семинары                                                      | 16                             |     |
| практикумы                                                                          |                                |     |
| лабораторные работы                                                                 |                                |     |

|                                                                                                                                                              |    |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|
| в интерактивной форме                                                                                                                                        | 8  |  |
| в электронной форме                                                                                                                                          |    |  |
| Внеаудиторная работа (всего):                                                                                                                                |    |  |
| в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем                                                                                              |    |  |
| подготовка курсовой работы /контактная работа                                                                                                                |    |  |
| групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем) |    |  |
| творческая работа (эссе)                                                                                                                                     |    |  |
| 3 Самостоятельная работа обучающихся (всего)                                                                                                                 | 40 |  |
| 4 Промежуточная аттестация обучающегося                                                                                                                      |    |  |
| зачет во 2 семестре                                                                                                                                          |    |  |

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

#### 3.1 Учебно-тематический план

Таблица 5 - Учебно-тематический план очной и заочной форм обучения

| №<br>неде<br>ли<br>п/п | Разделы и темы<br>дисциплины<br>по занятиям         | ОФО                                |                          |                | ЗФО       |                      |            | Формы <sup>1</sup><br>текущего<br>контроля и<br>промежуточн<br>ой аттестации<br>успеваемости |
|------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------|----------------|-----------|----------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        |                                                     | Общая<br>трудоем<br>кость,<br>час. | Аудитор<br>н.<br>занятия |                | СР<br>С   | Аудиторн.<br>занятия |            | СРС                                                                                          |
|                        |                                                     |                                    | лек<br>ц.                | пр<br>акт<br>. |           | лекц.                | прак<br>т. |                                                                                              |
| <b>1-6</b>             | <b>1. Саморазвитие и целеполагание</b>              | <b>22</b>                          | <b>4</b>                 | <b>6</b>       | <b>12</b> |                      |            |                                                                                              |
| 1-2                    | 1.1 Личный успех человека и саморазвитие            | 6                                  |                          | 2              | 4         |                      |            | УО-1, ПР-3                                                                                   |
| 3-4                    | 1.2. Целеполагание и стратегическое планирование    | 8                                  | 2                        | 2              | 4         |                      |            | УО-2, ИЗ, ПР-2                                                                               |
| 5-6                    | 1.3. Ситуационный анализ и самодиагностика          | 8                                  | 2                        | 2              | 4         |                      |            | УО-2, ИЗ, ПР-2                                                                               |
| <b>7-13</b>            | <b>2. Карьера и лидерство</b>                       | <b>32</b>                          | <b>8</b>                 | <b>6</b>       | <b>18</b> |                      |            |                                                                                              |
| 7                      | 2.1. Персональный карьерный менеджмент              | 6                                  | 2                        |                | 4         |                      |            | УО-2, ИЗ, ПР-2, ПР-3                                                                         |
| 8-9                    | 2.2. Рынок труда и поиск работы                     | 8                                  | 2                        | 2              | 4         |                      |            | УО-2, ИЗ, ПР-2                                                                               |
| 10-11                  | 2.3. Образование и самообразование в жизни человека | 10                                 | 2                        | 2              | 6         |                      |            | УО-2, ИЗ, ПР-2, ПР-3                                                                         |
| 12-13                  | 2.4. Лидерство и управление группой                 | 8                                  | 2                        | 2              | 4         |                      |            | УО-2, ИЗ, ПР-2                                                                               |

<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.

|       |                                           |           |           |           |           |  |  |  |                |
|-------|-------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|--|--|----------------|
| 14-17 | <b>3. Методики самоменеджмента</b>        | <b>18</b> | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>10</b> |  |  |  |                |
| 14-15 | 3.1. Методики планирования                | 8         | 2         | 2         | 4         |  |  |  | УО-2, ИЗ, ПР-2 |
| 16-17 | 3.2. Тайм-менеджмент: управление временем | 10        | 2         | 2         | 6         |  |  |  | УО-2, ИЗ, ПР-2 |
| 18    | <b>Промежуточная аттестация - зачет</b>   |           |           |           |           |  |  |  | УО-3           |
|       | <b>Всего:</b>                             | <b>72</b> | <b>16</b> | <b>16</b> | <b>40</b> |  |  |  |                |

### 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>Саморазвитие и целеполагание</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 1.1                                 | Личный успех человека и саморазвитие           | Понятие личного успеха человека. Критерии личного успеха, их индикаторы, изменчивость.<br>Саморазвитие человека, его задачи и способы. Ресурсы саморазвития.<br>Структура жизненного мира человека. Понятия образа жизни, уровня жизни, стиля жизни. |
| 1.2                                 | Целеполагание и стратегическое планирование    | Цели, ценности, мотивы человека. Виды планирования. Стратегическое планирование. Виды и структура планов.                                                                                                                                            |
| 1.3                                 | Ситуационный анализ и самодиагностика          | Ресурсы человека и их пределы. Ситуационный анализ как методика оценки ресурсов и выбора эффективной стратегии.<br>Методики самодиагностики в самоменеджменте                                                                                        |
| 2                                   | <b>Карьера и лидерство</b>                     |                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 2.1                                 | Персональный карьерный менеджмент              | Элементы и этапы карьеры. Цели, задачи, инструменты управления карьерой. Карьерные стратегии                                                                                                                                                         |
| 2.2                                 | Рынок труда и поиск работы                     | Понятие рынка труда. Позиционирование и оценка ресурсов на рынке труда. Способы поиска работы.<br>Составление резюме и профессионального портфолио.<br>Подготовка к собеседованию. Эффективные переговоры и самопредставление на рынке труда         |
| 2.3                                 | Образование и самообразование в жизни человека | Образование в управлении карьерой. Современные способы самообразования и повышения профессиональной квалификации. Онлайн-обучение.<br>Творческие техники саморазвития.<br>Научная активность студента.                                               |
| 2.4                                 | Лидерство и управление группой                 | Теории и признаки лидерства. Управление групповой работой: распределение ролей, делегирование полномочий, управление конфликтами                                                                                                                     |
| 3                                   | <b>Методики самоменеджмента</b>                |                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 3.1                                 | Методики планирования                          | Планирование рутинной деятельности: стратегии, принципы, инструменты. Методика АБВ, матрица                                                                                                                                                          |

| № п/п                                  | Наименование раздела, темы дисциплины          | Содержание занятия                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        |                                                | Эйзенхауэра, принцип Парето, принцип 60 / 20 / 20, контекстное планирование, жестко-гибкое планирование. Контроль выполнения плана                                                   |
| 3.2                                    | Тайм-менеджмент: управление временем           | Проблема управления временем. Основные решения тайм-менеджмента. Анализ временных потерь. Методики тайм-менеджмента: поедание слона, поедание лягушки, работа с пожирателями времени |
| <i>Содержание практических занятий</i> |                                                |                                                                                                                                                                                      |
| 1.                                     | <b>Саморазвитие и целеполагание</b>            |                                                                                                                                                                                      |
| 1.1                                    | Личный успех человека и саморазвитие           | Анализ стратегии и тактики достижения личного успеха. Кейс: х/ф «Самая обаятельная и привлекательная».                                                                               |
| 1.2                                    | Целеполагание и стратегическое планирование    | Постановка целей. SMART-оценка формулировки целей. Разработка профессиональной индивидуальной и групповой стратегий на среднесрочный период.                                         |
| 1.3                                    | Ситуационный анализ и самодиагностика          | SWOT-анализ и анализ «цель - средство». Самодиагностика личностного потенциала.                                                                                                      |
| 2                                      | <b>Карьера и лидерство</b>                     |                                                                                                                                                                                      |
| 2.1                                    | Персональный карьерный менеджмент              | Постановка и анализ карьерных целей и стратегий. Карьерный план.                                                                                                                     |
| 2.2                                    | Рынок труда и поиск работы                     | Составление профессионального резюме и самопредставление на рынке труда                                                                                                              |
| 2.3                                    | Образование и самообразование в жизни человека | Самообразование и дистанционное обучение. Оценка эффективности                                                                                                                       |
|                                        | Лидерство и управление группой                 | Методы управления групповой работой. Управление конфликтами                                                                                                                          |
| 3                                      | <b>Методики самоменеджмента</b>                |                                                                                                                                                                                      |
| 3.1                                    | Методики планирования                          | Навыки рутинного планирования, контроль и рефлексия выполнения плана                                                                                                                 |
| 3.2                                    | Тайм-менеджмент: управление временем           | Анализ пожирателей времени в типичных ситуациях. Применение методик тайм-менеджмента                                                                                                 |
|                                        | 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 и формам обучения ) приведена в таблице 7.

Таблица 7 - Шкала и показатели оценивания результатов учебной работы обучающихся по видам в балльно-рейтинговой системе (БРС)

| Учебная работа (виды)             | Сумма баллов | Виды и результаты учебной работы<br>Очная форма обучения | Оценка в аттестации (шкала и показатели оценивания) | Баллы (за 17 недель) |
|-----------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------|
| Текущая учебная работа в семестре | 80           | посещение лекционных и практических занятий              | 0,5 балла за посещение 1 занятия (18 занятий)       | 6 - 9                |



| Учебная работа<br>(виды)                  | Сумма<br>баллов | Виды и результаты учебной работы<br>Очная форма обучения      | Оценка в аттестации<br>(шкала и показатели<br>оценивания) | Баллы<br>(за 17<br>недель) |
|-------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------|
|                                           |                 | выполнение учебных задач (устный<br>или письменный отчет)     | 1 – 2 балла за задачу<br>(8 задач)                        | 10 - 20                    |
|                                           |                 | выполнение индивидуальных заданий<br>(письменный отчет)       | 1 – 5 баллов за<br>задание<br>(3 задания)                 | 10 - 22                    |
|                                           |                 | выполнение комплексных задач (отчет<br>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                     |
| Итого по текущей работе в семестре        |                 |                                                               |                                                           | 51 - 100                   |
| Промежуточная<br>аттестация<br>(зачет)    | 20              | контрольная работа                                            |                                                           | 6 – 10                     |
|                                           |                 | устный опрос                                                  |                                                           | 6 - 10                     |
| Итого по промежуточной аттестации (зачет) |                 |                                                               |                                                           | 12 – 20                    |
| Суммарная оценка по дисциплине:           |                 |                                                               |                                                           | 51 – 100 баллов            |

| Учебная работа<br>(виды)                  | Сумма<br>баллов | Виды и результаты учебной работы                          | Оценка в аттестации<br>(шкала и показатели<br>оценивания) | Баллы    |
|-------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------|
| Текущая учебная<br>работа в семестре      | 80              | посещение лекционных и<br>практических занятий            | 0,5 балла за<br>посещение 1<br>занятия<br>(10 занятий)    | 0 - 5    |
|                                           |                 | выполнение учебных задач<br>(устный или письменный отчет) | 2 – 4 балла за задачу<br>(3 задачи)                       | 0 – 12   |
|                                           |                 | выполнение комплексных задач                              | 2 – 6 баллов за<br>задачу (2 задачи)                      | 0 – 12   |
|                                           |                 | устная работа по вопросам<br>практических занятий         | 2 - 3 балла за<br>занятие (2 занятия)                     | 0 - 6    |
| Итого по текущей работе в семестре        |                 |                                                           |                                                           | 0 - 35   |
| Промежуточная<br>аттестация<br>(зачет)    | 20              | контрольная работа                                        |                                                           | 25 - 50  |
|                                           |                 | устный опрос                                              |                                                           | 26 – 50  |
| Итого по промежуточной аттестации (зачет) |                 |                                                           |                                                           | 51 – 100 |
| Суммарная оценка по дисциплине:<br>баллов |                 |                                                           |                                                           | 51 – 100 |

В промежуточной аттестации оценка выставляется в ведомость в 100-балльной шкале и в буквенном эквиваленте (таблица 8).

Таблица 8 – Соотнесение 100-балльной шкалы и буквенного эквивалента оценки

| Сумма набранных<br>баллов | Уровни освоения<br>дисциплины и<br>компетенций | Экзамен |                      | Зачет                   |
|---------------------------|------------------------------------------------|---------|----------------------|-------------------------|
|                           |                                                | Оценка  | Буквенный эквивалент | Буквенный<br>эквивалент |
| 86 - 100                  | Продвинутый                                    | 5       | отлично              | Зачтено                 |
| 66 - 85                   | Повышенный                                     | 4       | хорошо               |                         |
| 51 - 65                   | Пороговый                                      | 3       | удовлетворительно    |                         |
| 0 - 50                    | Первый                                         | 2       | неудовлетворительно  | Не зачтено              |

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

### 5.1 Учебная литература

#### Основная учебная литература

1. Исаченко, И. И. Основы самоменеджмента : учебник / И.И. Исаченко. — Москва: ИНФРА-М, 2019. — 312 с. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-16-005304-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1004402> (дата обращения: 15.01.2020).

#### Дополнительная литература

2. Студент вуза: технологии обучения и профессиональной карьеры.: Учебное пособие / Под ред. С.Д. Резника - 3 изд., перераб. и доп. - Москва : НИЦ Инфра-М, 2013. - 509 с. (Менеджмент в высшей школе). ISBN 978-5-16-004587-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/373095> (дата обращения: 22.01.2019).

3. Как управлять своей карьерой / пер. с англ. - Москва : Альпина Паблишер, 2020. - 244 с. - (Гид HBR). - ISBN 978-5-9614-3795-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1220241> (дата обращения: 15.01.2019).

4. Тайм-менеджмент. Полный курс / Архангельский Г.А., Бехтерев С.В., Лукашенко М. - Москва :Альпина Пабл., 2016. - 311 с.: ISBN 978-5-9614-1881-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/925383> (дата обращения: 15.01.2019).

Для обучающихся обеспечен доступ к ЭБС.

### 5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях КГПИ КемГУ:

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                     |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Самоменеджмент | <b>220</b> Учебная аудитория для проведения:<br>- занятий лекционного типа;<br>- семинарского (практического) типа;<br>- групповых и индивидуальных консультаций;<br>- текущего контроля и промежуточной аттестации.<br><b>Специализированная (учебная) мебель:</b> доска маркерно-меловая, столы, стулья.<br><b>Оборудование для презентации учебного материала:</b> <i>стационарное</i> - компьютер, проектор, доска интерактивная, акустическая система.<br><b>Используемое программное обеспечение:</b> MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по лицензионному договору № 1212/KMP от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО), антивирусное ПО ESET EndpointSecurity, лицензия №EAV-0267348511 до 30.12.2022 г.;MozillaFirefox (свободно распространяемое ПО), GoogleChrome | 654027,<br>Кемеровская<br>область - Кузбасс, г.<br>Новокузнецк, пр-кт<br>Пионерский, д.13,<br>пом.1 |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | (свободно распространяемое ПО), Opera (свободно распространяемое ПО), FoxitReader (свободно распространяемое ПО), WinDjView (свободно распространяемое ПО), Яндекс.Браузер (отечественное свободно распространяемое ПО).<br><b>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС</b> |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

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

#### Перечень СПБД и ИСС по дисциплине

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

#### 6.1.1 Задания на письменные работы

##### по теме 1.2 Целеполагание и стратегическое планирование

1. Ознакомьтесь с материалами семинара 2 согласно теоретическим вопросам:
  - a. Понятия целей и мотивов деятельности. Стратегическое управление целями: методика СКУД В. Мевеса, этапы целеполагания, SMART-оценка целей.
  - b. Ситуационный анализ в целеполагании: матрица SWOT, анализ «цель - средство».
2. Дайте письменные ответы на вопросы. Пожалуйста, предпочтите простые и четкие рассуждения с примерами готовым формулировкам.
  - a. Какова задача ситуационного анализа в целеполагании?
  - b. Как можно применить методику SWOT-анализа в планировании карьеры? Как именно она помогает определить стратегию достижения цели?
  - c. Какими ресурсами для достижения карьерных целей вы располагаете сейчас как студент вуза? Попробуйте дать как можно более полный перечень.
3. Практическое задание: проектирование кейса.  
Вы переведены на дистанционное обучение по причине режима «Повышенной готовности».

Ваши цели – обеспечить **выживание** и **продолжение обучения** на 6 последующих месяцев.

- а. Проведите ситуационный анализ вашего положения на настоящий момент с использованием методики SWOT-анализа.
- б. Сформулируйте вашу стратегию и дайте её говорящее название.
- с. Создайте план максимально конкретных задач на полгода, который обеспечит достижение обеих этих целей.

### по теме 2.3. Образование и самообразование в жизни человека

1. На основе ваших карьерных и жизненных планов выберите 1-2 образовательных курса свободного доступа на одном из образовательных порталов.
2. Напишите 3-4 наиболее важных вопроса или темы, о которых вы хотели бы узнать, или то, чему вы хотели бы научиться.
3. По завершении первого блока курса ответьте на вопросы:
  - а. Насколько содержание занятий соответствовало вашим желаниям?
  - б. 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?
  - с. Использовали ли вы приемы, чтобы сделать обучение более эффективным или быстрым (ускоренная перемотка, ведение конспекта и т.д.)?
  - д. Использовали ли вы возможность общения с другими слушателями, с организаторами или лекторами на портале?
  - е. Как распределилось ваше время занятий? Соответствовало ли оно предложенному графику? Успели ли вы выполнить контрольные задания в срок?
  - ф. Чем был для вас удобен и неудобен данный канал образовательной коммуникации?
  - г. Как вы бы изменили этот курс для собственных нужд?

#### 6.1.2 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 11 - Примерные теоретические вопросы и практические задания к зачету

| Разделы и темы                         | Примерные теоретические вопросы                                                                                                                                                                     | Примерные практические задания                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Саморазвитие и целеполагание</b> |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                           |
| Личный успех человека и саморазвитие   | 1. Понятие личного успеха человека. Критерии личного успеха, их индикаторы, изменчивость.<br>2. Саморазвитие человека, его задачи и способы.<br>3. Ресурсы саморазвития.<br>4. Структура жизненного | Создать перечень ресурсов для стратегии профессионального образования.<br>Предложить показатели для сравнения уровней жизни студентов.<br>Сформулировать критерии и индикаторы достижения |

| Разделы и темы                                 | Примерные теоретические вопросы                                                                                                                                                                                     | Примерные практические задания                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                | мира человека. Понятия образа жизни, уровня жизни, стиля жизни.                                                                                                                                                     | жизненного успеха; защитить позицию в дискуссии.                                                                                                                     |
| Целеполагание и стратегическое планирование    | 5. Цели, ценности, мотивы человека.<br>6. Виды планирования. Стратегическое планирование.<br>7. Виды и структура планов.                                                                                            | Выделить мотивы, цели, стратегии и тактики действий персонажей х/ф. Создать план достижения целей на учебный семестр.                                                |
| Ситуационный анализ и самодиагностика          | 8. Ситуационный анализ как методика оценки ресурсов и выбора эффективной стратегии.<br>9. Методики самодиагностики в самоменеджменте                                                                                | Использование методик SWOT-анализ<br>Использование методики «цель - средство»                                                                                        |
| <b>2. Карьера и лидерство</b>                  |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                      |
| Персональный карьерный менеджмент              | 10. Элементы и этапы карьеры.<br>11. Карьерные стратегии                                                                                                                                                            | Создать среднесрочный план управления карьерой.<br>Подготовить заявку на участие в конкурсе на замещение вакансии старосты учебной группы.<br>Найти ошибки в резюме. |
| Рынок труда и поиск работы                     | 12. Понятие рынка труда и способы поиска работы.<br>13. Рекомендации при составлении резюме и профессионального портфолио.<br>14. Подготовка к собеседованию.<br>15. Техники эффективных переговоров на рынке труда | Подготовить проект профессионального резюме.<br>Предложить источники для поиска работы по будущей профессиональной квалификации                                      |
| Образование и самообразование в жизни человека | 16. Современные способы самообразования.<br>17. Задачи и виды повышения профессиональной квалификации.<br>18. Возможности самообразования.<br>19. Творческие техники саморазвития.                                  | Использовать креативных техник для проекта в области профессиональной квалификации.<br>Предложить тему кампусного курса для студентов-первокурсников.                |
| <b>3. Методики самоменеджмента</b>             |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                      |
| Методики планирования                          | 20. Планирование рутинной деятельности: стратегии, принципы, инструменты.<br>21. Методика АБВ, матрица Эйзенхауэра, принцип Парето, принцип 60 / 20 / 20,<br>22. Контекстное планирование, жестко-гибкое            | Подготовка плана задач на день с использованием методики планирования.<br>Подготовка карточки контекста.                                                             |

| Разделы и темы                       | Примерные теоретические вопросы                                                                                                                                      | Примерные практические задания                                                                                                                    |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      | планирование.                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                   |
| Тайм-менеджмент: управление временем | 23. Проблема управления временем. Основные решения тайм-менеджмента. Анализ временных потерь. Методики тайм-менеджмента:<br>24. Пожиратели времени и управление ими. | Анализ временных потерь учебного семестра.<br>Предложить методы работы с основными пожирателями времени студента во время самостоятельной работы. |
|                                      |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                   |

Составитель: Маляр А. А., ст. преп. кафедры экономики и управления.