

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мазур Олег Анатольевич
Должность: ректор
Дата подписания: 19.05.2026 00:59:36
Уникальный программный ключ:
fb31ad7e55bc1fed164f518fdeb3bc16f02dab3d

**Некоммерческое частное образовательное учреждение высшего образования
"Невинномысский институт экономики, управления и права"**

(НЧОУ ВО "НИЭУП")

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

И.П. Мистюкова

25 марта 2026 г.

Самоменеджмент

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Кафедра экономики и управления	
Учебный план	МВ-22011 38.03.02-ozfo.plx 38.03.02 МЕНЕДЖМЕНТ Наименование ОПОП (направленность (профиль) программы): Управление предприятием	
Квалификация	бакалавр	
Форма обучения	очно-заочная	
Общая трудоемкость	5 ЗЕТ	
Часов по учебному плану	180	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		экзамены 1
аудиторные занятия	28,2	
самостоятельная работа	143	
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)		
часов на контроль	8,8	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
	уп	рп	уп	рп
Неделя	14			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	14	14	14	14
Практические	14	14	14	14
Контактная работа при промежуточной аттестации	0,2	0,2	0,2	0,2
В том числе инт.	2	2	2	2
Итого ауд.	28,2	28,2	28,2	28,2
Контактная работа	28,2	28,2	28,2	28,2
Сам. работа	143	143	143	143
Часы на контроль	8,8	8,8	8,8	8,8
Итого	180	180	180	180

Программу составил(и):

Ст.преподаватель, Емельянова Антонина Анатольевна _____

Рецензент(ы):

Рабочая программа дисциплины

Самоменеджмент

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 970)

составлена на основании учебного плана:

38.03.02 МЕНЕДЖМЕНТ

Наименование ОПОП (направленность (профиль) программы): Управление предприятием
утвержденного учёным советом вуза от 25.03.2026 протокол № 8.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Кафедра экономики и управления

Протокол от 25.03.2026 г. № 8

Зав. кафедрой Мазур Олег Анатольевич

Согласовано с представителями работодателей на заседании МК, протокол № 3 от 25 марта 2026 г.

Председатель МК _____ И.П. Мистюкова

25 марта 2026 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Воспитательная цель - создать условия для воспитания положительного интереса к изучаемой дисциплине «Самоменеджмент».
1.2	Основная цель учебной дисциплины «Самоменеджмент» состоит в формировании у обучающихся знания целостной системы организации личного труда и развитии навыков максимального использования временных и личностных ресурсов для достижения эффективности управления собственной деятельностью.
1.3	Задачи дисциплины: воспитать понимание основных теорий и концепций взаимодействия людей в организации, включая процессы коммуникации, командообразования для достижения поставленной цели; научить применять основные методы и технологии самоменеджмента в целях оценки результатов личных действий и планирования последовательности шагов; правильно использовать свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и т.д.) для успешного выполнения порученной работы; научить определять свою роль в команде, эффективно использовать стратегии сотрудничества; планировать последовательность шагов для достижения заданного результата; применять знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы; планировать перспективные цели собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; реализовывать намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; демонстрировать интерес к образованию и использовать предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Философия
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы
2.2.2	Управление конфликтами на предприятии
2.2.3	Психология управления и лидерство
2.2.4	Учебная практика, Ознакомительная практика
2.2.5	Производственная практика, Технологическая (проектно-технологическая) практика
2.2.6	Производственная практика, Преддипломная практика

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ	
УК-3: Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	
УК-3.1: Понимает эффективность использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет свою роль в команде	
Неполные знания основных теорий и концепций взаимодействия людей в организации, включая процессы коммуникации, командообразования для достижения поставленной цели	
Сформированные знания основных теорий и концепций взаимодействия людей в организации, включая процессы коммуникации, командообразования для достижения поставленной цели имеют незначительные пробелы	
Полностью сформированные знания основных теорий и концепций взаимодействия людей в организации, включая процессы коммуникации, командообразования для достижения поставленной цели	
Умения определять свою роль в команде, эффективно использовать стратегии сотрудничества сформированы частично	
Умения определять свою роль в команде, эффективно использовать стратегии сотрудничества сформированы, но имеют несущественные недостатки	
Умения определять свою роль в команде, эффективно использовать стратегии сотрудничества сформированы полностью	
Навыки владения современными технологиями эффективного индивидуальное и групповое поведение в организации сформированы частично	
Навыки владения современными технологиями эффективного индивидуальное и групповое поведение в организации сформированы, но имеют несущественные недостатки	
Навыки владения современными технологиями эффективного индивидуальное и групповое поведение в организации сформированы полностью	
УК-3.3: Предвидит результаты (последствия) личных действий и планирует последовательность шагов для достижения заданного результата	
Неполные знания основных методов и технологий самоменеджмента в целях оценки результатов личных действий и планирования последовательности шагов	
Сформированные знания основных методов и технологий самоменеджмента в целях оценки результатов личных действий	

и планирования последовательности шагов
Полностью сформированные знания основных методов и технологий самоменеджмента в целях оценки результатов личных действий и планирования последовательности шагов
Умения планировать последовательность шагов для достижения заданного результата сформированы частично
Умения планировать последовательность шагов для достижения заданного результата сформированы, но имеют несущественные недостатки
Умения планировать последовательность шагов для достижения заданного результата сформированы полностью
Навыки оценки результатов (последствий) личных действий для достижения заданного результата сформированы частично
Навыки оценки результатов (последствий) личных действий для достижения заданного результата сформированы, но имеют несущественные недостатки
Навыки оценки результатов (последствий) личных действий для достижения заданного результата сформированы полностью
УК-6: Способен 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
Неполные знания о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.) для успешного выполнения порученной работы
Сформированные знания о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.) для успешного выполнения порученной работы имеют незначительные пробелы
Полностью сформированные знания о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.) для успешного выполнения порученной работы
Умения применять знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы сформированы частично
Умения применять знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы сформированы, но имеют несущественные недостатки
Умения применять знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы сформированы полностью
Навыки применять знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы сформированы частично
Навыки применять знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы сформированы, но имеют несущественные недостатки
Навыки применять знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы сформированы полностью
УК-6.2: Понимает важность планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда
Неполные знания о перспективных целях собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда
Сформированные знания о перспективных целях собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда имеют незначительные пробелы
Полностью сформированные знания о перспективных целях собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда
Умения планировать перспективные цели собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда сформированы частично
Умения планировать перспективные цели собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста,

временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда сформированы, но имеют несущественные недостатки
Умения планировать перспективные цели собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда сформированы полностью
Навыки планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда сформированы частично
Навыки планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда сформированы, но имеют несущественные недостатки
Навыки планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда сформированы полностью
УК-6.3: Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда
Неполные знания о средствах, личностных возможностях, этапах карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда
Сформированные знания о средствах, личностных возможностях, этапах карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда имеют незначительные пробелы
Полностью сформированные знания о средствах, личностных возможностях, этапах карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда
Умения реализовывать намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда сформированы частично
Умения реализовывать намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда сформированы, но имеют несущественные недостатки
Умения реализовывать намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда сформированы полностью
Навыки реализации намеченных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда сформированы частично
Навыки реализации намеченных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда сформированы, но имеют несущественные недостатки
Навыки реализации намеченных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда сформированы полностью
УК-6.4: Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата
Неполные знания о критериях оценки эффективности использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата
Сформированные знания о критериях оценки эффективности использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата имеют незначительные пробелы
Полностью сформированные знания о критериях оценки эффективности использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата

Умения оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата сформированы частично
Умения оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата сформированы, но имеют несущественные недостатки
Умения оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата сформированы полностью
Навыки оценки эффективности использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата сформированы частично
Навыки оценки эффективности использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата сформированы, но имеют несущественные недостатки
Навыки оценки эффективности использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата сформированы полностью
УК-6.5: Демонстрирует интерес к принципам образования в течение всей жизни и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков
Неполные знания о принципах образования в течение всей жизни и использования предоставляемых возможностей для приобретения новых знаний и навыков
Сформированные знания о принципах образования в течение всей жизни и использования предоставляемых возможностей для приобретения новых знаний и навыков имеют незначительные пробелы
Полностью сформированные знания о принципах образования в течение всей жизни и использования предоставляемых возможностей для приобретения новых знаний и навыков
Умения демонстрировать интерес к образованию и использовать предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков сформированы частично
Умения демонстрировать интерес к образованию и использовать предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков сформированы, но имеют несущественные недостатки
Умения демонстрировать интерес к образованию и использовать предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков сформированы полностью
Навыки самообразования и приобретения новых знаний и навыков в течение всей жизни сформированы частично
Навыки самообразования и приобретения новых знаний и навыков в течение всей жизни сформированы, но имеют несущественные недостатки
Навыки самообразования и приобретения новых знаний и навыков в течение всей жизни сформированы полностью

Знать:

основные теории и концепции взаимодействия людей в организации, включая процессы коммуникации, командообразования для достижения поставленной цели; основные методы и технологии самоменеджмента в целях оценки результатов личных действий и планирования последовательности шагов; свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и т.д.) для успешного выполнения порученной работы; перспективные цели собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; средства, личностные возможности, этапы карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда критерии оценки эффективности использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; принципы образования в течение всей жизни и использования предоставляемых возможностей для приобретения новых знаний и навыков

Уметь:

определять свою роль в команде, эффективно использовать стратегии сотрудничества; планировать последовательность шагов для достижения заданного результата; применять знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы; планировать перспективные цели собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; реализовывать намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; демонстрировать интерес к образованию и использовать предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков

Владеть:

современными технологиями эффективного индивидуального и группового поведения в организации; навыками оценки результатов (последствий) личных действий для достижения заданного результата; навыками применения знаний о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы; навыками планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; навыками реализации намеченных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; навыками оценки эффективности использования времени и других ресурсов при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата; навыками самообразования и приобретения новых знаний и навыков в течение всей жизни

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Теоретико-методологические основы самоменеджмента						
1.1	Тема 1.1. Самоменеджмент как основа совершенствования современного руководителя /Лек/	1	2	УК-3.1 УК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		Приложение 1
1.2	Тема 1.1. Самоменеджмент как основа совершенствования современного руководителя /Пр/	1	2	УК-3.1 УК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		Приложение 2
1.3	Тема 1.1. Самоменеджмент как основа совершенствования современного руководителя /Ср/	1	16	УК-3.1 УК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		Приложение 2

1.4	Тема 1.2.Планирование задач. Долгосрочное и краткосрочное планирование /Лек/	1	2	УК-6.1 УК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		Приложение 1
1.5	Тема 1.2.Планирование задач. Долгосрочное и краткосрочное планирование /Пр/	1	2	УК-6.1 УК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		Приложение 2
1.6	Тема 1.2.Планирование задач. Долгосрочное и краткосрочное планирование /Ср/	1	16	УК-6.1 УК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		Приложение 2
1.7	Тема 1.3.Время руководителя и принципы его эффективного использования /Лек/	1	2	УК-6.2 УК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2		Приложение 1
1.8	Тема 1.3.Время руководителя и принципы его эффективного использования /Пр/	1	2	УК-6.2 УК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2		Приложение 2
1.9	Тема 1.3.Время руководителя и принципы его эффективного использования /Ср/	1	16	УК-6.2 УК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		Приложение 2
Раздел 2. Инструментарий эффективного самоменедж-мента							
2.1	Тема 2.1. Управление личной карьерой /Лек/	1	2	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		Приложение 1
2.2	Тема 2.1. Управление личной карьерой /Пр/	1	2	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		Приложение 2
2.3	Тема 2.1. Управление личной карьерой /Ср/	1	16	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		Приложение 2
2.4	Тема 2.2. Принципы самоорганизации, самосовершенствования /Лек/	1	2	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		Приложение 1
2.5	Тема 2.2. Принципы самоорганизации, самосовершенствования /Пр/	1	2	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	2	Приложение 2
2.6	Тема 2.2. Принципы самоорганизации, самосовершенствования /Ср/	1	16	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		Приложение 2
2.7	Тема 2.3. Методы развития личной эффективности /Лек/	1	1	УК-6.3 УК-6.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		Приложение 1

2.8	Тема 2.3. Методы развития личной эффективности /Пр/	1	1	УК-6.3 УК-6.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		Приложение 2
2.9	Тема 2.3. Методы развития личной эффективности /Ср/	1	16	УК-6.3 УК-6.4	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		Приложение 2
2.10	Тема 2.4. Рабочее место и информационное обеспечение работы менеджера /Лек/	1	1	УК-6.4 УК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2		Приложение 1
2.11	Тема 2.4. Рабочее место и информационное обеспечение работы менеджера /Пр/	1	1	УК-6.4 УК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2		Приложение 2
2.12	Тема 2.4. Рабочее место и информационное обеспечение работы менеджера /Ср/	1	16	УК-6.4 УК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		Приложение 2
2.13	Тема 2.5. Работоспособность и личный самоконтроль в деятельности менеджера /Лек/	1	1	УК-6.2 УК-6.3 УК-6.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		Приложение 1
2.14	Тема 2.5. Работоспособность и личный самоконтроль в деятельности менеджера /Пр/	1	1	УК-6.2 УК-6.3 УК-6.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		Приложение 2
2.15	Тема 2.5. Работоспособность и личный самоконтроль в деятельности менеджера /Ср/	1	16	УК-6.2 УК-6.3 УК-6.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		Приложение 2
2.16	Тема 2.6. Деловое общение руководителя /Лек/	1	1	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-6.5 УК-3.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		Приложение 1
2.17	Тема 2.6. Деловое общение руководителя /Пр/	1	1	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-6.5 УК-3.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		Приложение 2
2.18	Тема 2.6. Деловое общение руководителя /Ср/	1	15	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-6.5 УК-3.1	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		Приложение 2
2.19	/КаттЗ/	1	0,2				
2.20	Экзамен /Экзамен/	1	8,8	УК-6.1 УК-6.2 УК-6.3 УК-6.4 УК-6.5 УК-3.1 УК-3.3	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5		Приложение 2

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Понятия «самоорганизации» и «самообразования».
2. Основные техники применения методов самоорганизации.
3. Общее понятие самоменеджмента: цели, задачи, принципы и функции.
4. Результативность и эффективность самоменеджмента.

5. Основные понятия и элементы системы управления эффективностью.
6. Личная и корпоративная эффективность.
7. 8 навыков высокоэффективных людей С. Кови. Метод Франклина.
8. Парадигма, принципы, результаты самоменеджмента.
9. Понятие навыка. «Мягкие» и «жесткие» навыки.
10. Парадигма «целого» человека. Стадии работы над навыками. Техника учета времени.
11. Правила хронометража. Значение хронометража.
12. Выделение ключевых показателей хронометража.
13. Борьба с «черными дырами» в рабочем времени.
14. Принцип Паретто и его реализация. Поглотители времени и деловой этикет.
15. Техники борьбы с поглотителями рабочего времени.
16. Основные правила экономии рабочего времени.
17. Типичные ошибки человека, ведущие к потерям их времени. Значение планирования. Методика контекстного планирования.
18. Технические средства поддержки планирования (MS Outlook и пр.). Техника долго- срочного планирования.
19. Основные разделы в системе долгосрочного планирования. Особенности ежедневного планирования.
20. Типы задач в планировании рабочего дня. Алгоритм планирования дня.
21. Прямое планирование с помощью картотек и дневников учета времени.
22. Выбор инструмента для эффективного планирования времени. Целеполагание как процесс сознательного осуществления своих действий.
23. Определение жизненных приоритетов и постановка задач. Влияние личных особенностей на выбор карьеры. Карьера менеджера: сущность и основные этапы. Качества современного руководителя.
24. Стиль работы рациональная организация труда.
25. Имидж успешного руководителя. Целенаправленное развитие личности.
26. Стадии деловой жизни менеджера. Установки человека: позитивные и негативные.
27. Формирование навыков решения проблем. Принцип алгоритма.
28. Методы работы с негативной информацией.
29. Анализ собственной мотивации и характеристик.
30. Факторы, влияющие на работоспособность менеджера.
31. Способы расслабления и обретения спокойствия.
32. Распорядок жизнедеятельности делового человека.
33. Методы самосовершенствования.
34. Стратегия «управление временем» как управление собственной деятельностью.
35. Сущность и генезис самоменеджмента.
36. Процесс целеполагания в самоменеджменте.
37. Техники самоуправления и самоорганизации в процессе «управления временем».
38. Процесс определения жизненных целей.
39. Правила постановки задач.
40. Деятели отечественной научной организации труда: современный подход.
41. Стиль работы и рациональная организация труда.
42. Способы организации жизнедеятельности в контексте трудовых отношений.
43. Управление стрессами как неотъемлемый элемент рациональной организации собственной трудовой активности.
44. Основные цели персонального менеджмента и концепция тайм-менеджмента.
45. Определение жизненных приоритетов в контексте постановки профессиональных задач.
46. Система планирования личного времени как метод достижения успеха.
47. Технология принятия профессионально-ориентированного решения в условиях кризисной ситуации.
48. Способы повышения эффективности труда.

5.2. Темы письменных работ

не предусмотрена рабочим учебным планом.

5.3. Фонд оценочных средств

Оценочные материалы по дисциплине «Самоменеджмент» находятся в приложении 2.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Оценочные материалы по дисциплине «Самоменеджмент» находятся в приложении 2.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Бобина, Н. В., Каменская, Л. А., Столярова, И. Ю.	Самоменеджмент: учебное пособие	Сочи: Сочинский государственный университет, 2020

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.2	Горайнова, Н. М., Пасешник, Н. П.	Самоменеджмент: учебное пособие	Челябинск: Южно-Уральский технологический университет, 2022
6.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Парахина, В. Н., Перов, В. И., Бондаренко, Ю. Р., Парахина, В. Н., Перов, В. И.	Самоменеджмент: учебное пособие	Москва: Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, 2012
Л2.2	Запорожец, Д. В., Назаренко, А. В., Кенина, Д. С., Звягинцева, О. С., Бабкина, О. Н., Исаенко, А. П.	Основы самоменеджмента: учебное пособие	Ставрополь: Ставропольский государственный аграрный университет, 2018
6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы			
Э1	Министерство экономического развития Российской Федерации		
Э2	Министерство экономического развития Ставропольского края		
Э3	Федеральный образовательный портал ЭСМ – ЭКОНОМИКА. СОЦИОЛОГИЯ. МЕНЕДЖМЕНТ		
Э4	интернет ресурс по экономике, менеджменту и финансам		
Э5	Научная электронная библиотека		
6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства			
6.3.1.1	«Аудитория для проведения занятий лекционного типа, для занятий семинарского типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации»		
6.3.1.2	Стол преподавателя, стул преподавателя, доска ученическая, комплект специализированной учебной мебели (ученические столы и стулья), шкафы офисные для учебно-методических материалов, научной и монографической литературы, информационные стенды, портреты известных ученых, комплекты форм отчетности, калькуляторы, комплект технических средств обучения (ноутбук с доступом к информационно-коммуникационной сети Интернет и электронной информационно-образовательной среде организации, телевизионная система):		
6.3.1.3	Kaspersky Security Cloud – Free (свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства);		
6.3.1.4	Подписка Azure Dev Tools for Teaching Подписка на программное обеспечение «Azure Dev Tools for Teaching», OrderNumber: ICM-182009, идентификатор подписки: 7562a8d2-e5ab-4243-bfb1-ea70a9eca784, Customer №: 1831121443;		
6.3.1.5	Microsoft Office 2016 Лицензия: V0878238 OfficeProPlusEdu ALNG LicSAPk OLV E 1Y Acdmc Ent.		
6.3.1.6	«Лаборатория системного программирования. Полигон учебных баз практик. Аудитория для проведения занятий лекционного типа, для занятий семинарского типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации и итоговой аттестации, для самостоятельной работы, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ)»		
6.3.1.7	Стол преподавателя, стул преподавателя, доска ученическая, комплект специализированной учебной мебели (ученические столы и стулья, компьютерные ученические столы, кресла), колонки для воспроизведения звука (1 шт.), наушники (4 шт.), системный блок ITT Ryzen 5 1600/A320/16Gb/120Gb SSD/1Tb HDD/GT 1030 2Gb/mATX 450W (8 шт.), монитор 23.8 AOC 24B2XDM Black (8 шт.), сервер ASUS B560 / Core i7 x8 11700 4.9Ггц/ 250Гб SSD / 2000Гб HDD / 2*16Гб ОЗУ / БП 600W. Монитор Viewsonic 23.6" VA2406-H-2 VA SuperClear, клавиатура (9 шт.), компьютерная мышь (9 шт.). Сетевой маршрутизатор, информационный стенд, сейф. Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационную образовательную среду организации:		
6.3.1.8	Kaspersky Security Cloud – Free (свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства);		
6.3.1.9	Подписка Azure Dev Tools for Teaching Подписка на программное обеспечение «Azure Dev Tools for Teaching», OrderNumber: ICM-182009, идентификатор подписки: 7562a8d2-e5ab-4243-bfb1-ea70a9eca784, Customer №: 1831121443		
6.3.1.10	Microsoft Office 2016 Лицензия: V0878238 OfficeProPlusEdu ALNG LicSAPk OLV E 1Y Acdmc Ent.		
6.3.1.11	«Помещение для самостоятельной работы»		

6.3.1.12	Стол преподавателя, стул преподавателя, доска ученическая, комплект специализированной учебной мебели (ученические столы и стулья, компьютерные ученические столы, кресла), системный блок (8 шт.), монитор (8 шт.), клавиатура (8 шт.), компьютерная мышь (8 шт.), сетевой маршрутизатор, информационный стенд, принтер. Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационную образовательную среду организации;
6.3.1.13	Kaspersky Security Cloud – Free (свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства);
6.3.1.14	Подписка Azure Dev Tools for Teaching Подписка на программное обеспечение «Azure Dev Tools for Teaching», OrderNumber: ICM-182009, идентификатор подписки: 7562a8d2-e5ab-4243-bfb1-ea70a9eca784, Customer №: 1831121443;
6.3.1.15	Microsoft Office 2016 Лицензия: V0878238 OfficeProPlusEdu ALNG LicSAPk OLV E 1Y Acdmc Ent.
6.3.1.16	«Помещение для самостоятельной работы»
6.3.1.17	Комплект специализированной учебной мебели (ученические столы и стулья, компьютерные ученические столы, кресла), системные блоки (3 шт.), мониторы (3 шт), клавиатуры (3 шт), компьютерные мыши (3 шт). Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационную образовательную среду организации;
6.3.1.18	Kaspersky Security Cloud – Free (свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства);
6.3.1.19	Подписка Azure Dev Tools for Teaching Подписка на программное обеспечение «Azure Dev Tools for Teaching», OrderNumber: ICM-182009, идентификатор подписки: 7562a8d2-e5ab-4243-bfb1-ea70a9eca784, Customer №: 1831121443;
6.3.1.20	Microsoft Office 2016 Лицензия: V0878238 OfficeProPlusEdu ALNG LicSAPk OLV E 1Y Acdmc Ent.
6.3.1.21	
6.3.1.22	
6.3.1.23	
6.3.1.24	
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
6.3.2.1	Справочно-правовая система «КонсультантПлюс-СК»;
6.3.2.2	Справочно-правовая система «Гарант»
6.3.2.3	Министерство экономического развития Российской Федерации - economy.gov.ru (свободный доступ);
6.3.2.4	Федеральный образовательный портал ЭСМ – ЭКОНОМИКА. СОЦИОЛОГИЯ. МЕНЕДЖМЕНТ - ecsocman.hse.ru (свободный доступ);
6.3.2.5	Министерство экономического развития Ставропольского края - stavinvest.ru (свободный доступ);
6.3.2.6	Economicus.Ru – интернет ресурс по экономике, менеджменту и финансам - economicus.ru (свободный доступ);
6.3.2.7	«Научная электронная библиотека» (elibrary.ru) (договор от 03.12.2014 № 2743-12/2014К).

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

7.1	«Аудитория для проведения занятий лекционного типа, для занятий семинарского типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации»
7.2	Стол преподавателя, стул преподавателя, доска ученическая, комплект специализированной учебной мебели (ученические столы и стулья), шкафы офисные для учебно-методических материалов, научной и монографической литературы, информационные стенды, портреты известных ученых, комплекты форм отчетности, калькуляторы, комплект технических средств обучения (ноутбук с доступом к информационно-коммуникационной сети Интернет и электронной информационно-образовательной среде организации, телевизионная система
7.3	«Лаборатория системного программирования. Полигон учебных баз практик. Аудитория для проведения занятий лекционного типа, для занятий семинарского типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации и итоговой аттестации, для самостоятельной работы, для курсового проектирования (выполнения курсовых работ)»

7.4	Стол преподавателя, стул преподавателя, доска ученическая, комплект специализированной учебной мебели (ученические столы и стулья, компьютерные ученические столы, кресла), колонки для воспроизведения звука (1 шт.), наушники (4 шт.), системный блок ИТТ Ryzen 5 1600/A320/16Gb/120Gb SSD/1Тб HDD/GT 1030 2Gb/mATX 450W (8 шт.), монитор 23.8 AOC 24B2XDM Black (8 шт.), сервер ASUS B560 / Core i7 x8 11700 4.9Ггц/ 250Гб SSD / 2000Гб HDD / 2*16Гб ОЗУ / БП 600W. Моноитор Viewsonic 23.6" VA2406-H-2 VA SuperClear, клавиатура (9 шт.), компьютерная мышь (9 шт.). Сетевой маршрутизатор, информационный стенд, сейф. Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационную образовательную среду организации.
7.5	«Помещение для самостоятельной работы»
7.6	Стол преподавателя, стул преподавателя, доска ученическая, комплект специализированной учебной мебели (ученические столы и стулья, компьютерные ученические столы, кресла), системный блок (8 шт.), монитор (8 шт.), клавиатура (8 шт.), компьютерная мышь (8 шт.), сетевой маршрутизатор, информационный стенд, принтер. Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационную образовательную среду организации
7.7	«Помещение для самостоятельной работы»
7.8	Комплект специализированной учебной мебели (ученические столы и стулья, компьютерные ученические столы, кресла), системные блоки (3 шт.), мониторы (3 шт), клавиатуры (3 шт), компьютерные мыши (3 шт). Обеспечен доступ к сети Интернет и в электронную информационную образовательную среду организации
7.9	

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические материалы по дисциплине «Самоменеджмент» находится в приложении 3.

Лекция

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на выполнение самостоятельной работы.

В ходе лекций студентам рекомендуется:

- вести конспектирование учебного материала;
 - обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации по их применению;
 - задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.
- Желательно в рабочих конспектах оставлять поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющей материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

Для успешного овладения курсом необходимо посещать все лекции, так как тематический материал взаимосвязан между собой. В случаях пропуска занятия студенту необходимо самостоятельно изучить материал и ответить на вопросы по пропущенной теме во время индивидуальных консультаций.

Практические занятия

Практические занятия – это активная форма учебного процесса. При подготовке к практическим занятиям студенту необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, учесть рекомендации преподавателя. Часть тем носит практический характер. Темы теоретического содержания выносятся на практические занятия, предполагают дискуссионный характер обсуждения.

Самостоятельная работа (изучение теоретического курса)

Важной частью самостоятельной работы является чтение учебной и научной литературы. Основная функция учебников – ориентировать студента в системе знаний, умений и навыков, которые должны быть усвоены по данной дисциплине будущим бакалавром.

Подготовка к зачет предполагает:

- изучение рекомендуемой литературы;
- конспектов лекций;
- ответы на контрольные вопросы к изучаемым темам.

Показатели и шкала оценивания (зачет)

Оценка «Отлично» выставляется, если студент полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

Оценка «Хорошо» выставляется, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «отлично», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

Оценка «Удовлетворительно» выставляется, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

Оценка «Неудовлетворительно» выставляется, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

Все виды текущего контроля осуществляются на практических занятиях, и предусмотрены в оценочных материалах по дисциплине «Самоменеджмент»

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ИНВАЛИДАМ И ЛИЦАМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Специальные условия обучения и направления работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее - обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья) определены на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- приказа Министерства науки и высшего образования России от 06.04.2021 № 245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;
- методических рекомендаций по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса, утвержденных Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн).

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется институтом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;
- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.
- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачет.