

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт

---

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

«УТВЕРЖДАЮ»  
Декан ФФКЕП В.А. Рябов  
«16» марта 2023г.

**Рабочая программа дисциплины**

Б1.О.01.07 Самоменеджмент

*Код, название дисциплины*

Направление подготовки

49.03.01 Физическая культура

*Код, название направления*

Направленность (профиль) подготовки

Инструктор-методист по физической культуре и спорту

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника

*бакалавр*

Форма обучения

*заочная*

Год набора 2021

Новокузнецк 2023

## Оглавление

1	Цель дисциплины. ....	3
1.1	Формируемые компетенции .....	3
1.2	Индикаторы достижения компетенций .....	3
1.3	Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине .....	4
2	Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации. ....	6
3	Учебно-тематический план и содержание дисциплины. ....	7
3.1	Учебно-тематический план .....	7
3.2	Содержание занятий по видам учебной работы .....	7
4	Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации. ....	9
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 задания / задачи для промежуточной аттестации .....	12

## 1 Цель дисциплины.

*Целью изучения дисциплины* Целью освоения дисциплины «Самоменеджмент» является формирование у обучающегося компетенций основной профессиональной образовательной программы бакалавриата (далее - ОПОП) УК-1 (способность осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач) и УК-10 (способность формировать нетерпимое отношение к коррупционному поведению).

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по дисциплине см. таблицы 1 и 2.

### 1.1 Формируемые компетенции

Таблица 1. Формируемые дисциплиной компетенции

Наименование вида компетенции	Наименование категории (группы) компетенций	Код и название компетенции
Универсальная	Системное и критическое мышление.	УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.
Универсальная	Гражданская позиция	УК-10. Способен формировать нетерпимое отношение к коррупционному поведению.

### 1.2 Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2. Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач).	УК-1.1. Решает поставленные задачи с применением системного подхода. УК-1.2. Соотносит разнородные явления и систематизирует их в соответствии с требованиями и условиями задачи. УК-1.3. Имеет практический опыт работы с информационными источниками. УК-1.4. Владеет приемами сбора, структурирования и систематизации информации. УК-1.5. Имеет практический опыт представления информации с помощью различных математических моделей.	<b>Б1.О.01.07 Самоменеджмент</b> Б1.О.01.08 Основы системного анализа и математической обработки информации Б2.О.01(У) Педагогическая практика. Спортивные секции образовательных организаций Б2.О.05(П) Преддипломная практика
УК-10. Способен формировать нетерпимое отношение к коррупционному поведению.	УК-10.1. Анализирует действующие правовые нормы, обеспечивающие борьбу с коррупцией в сфере физической культуры и спорта, а также способы профилактики коррупции и формирования нетерпимого отношения к ней.	<b>Б1.О.01.07 Самоменеджмент</b> Б1.О.15 Профессиональная этика инструктора-методиста Б1.О.20 Нормативно-правовая база в сфере физической культуры и спорта Б2.О.03(П) Педагогическая практика. Спортивные секции обра-

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
	УК-10.2. Соблюдает правила общественного взаимодействия на основе нетерпимого отношения к коррупции.	звательных организаций ФТД.01 Коррупция: причины, проявления, противодействие

### 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-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач).	<p>УК-1.1. Решает поставленные задачи с применением системного подхода.</p> <p>УК-1.2. Соотносит разнородные явления и систематизирует их в соответствии с требованиями и условиями задачи.</p> <p>УК-1.3. Имеет практический опыт работы с информационными источниками.</p> <p>УК-1.4. Владеет приемами сбора, структурирования и систематизации информации.</p> <p>УК-1.5. Имеет практический опыт представления информации с помощью различных математических моделей.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– базовые понятия и определения системного анализа как основы системного подхода;</li> <li>– классификацию систем;</li> <li>– общие закономерности и универсальные законы систем;</li> <li>– основы применения специальных и смешанных методов системного анализа для решения поставленных задач;</li> <li>– цели, задачи и принципы системного анализа;</li> <li>– содержание этапов системного анализа;</li> <li>– классификацию методов системного анализа;</li> <li>– особенности моделирования и его особую роль в системном анализе;</li> <li>– процедуру проведения системного анализа;</li> <li>– основные способы математической обработки данных;</li> <li>– основы современных технологий сбора, обработки и представления информации;</li> <li>– способы применения математических знаний в общественной и профессиональной деятельности.</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выявлять системные связи и отношения между изучаемыми явлениями, процессами и/или объектами на основе принятой парадигмы;</li> <li>– выделять и структурировать этапы системного анализа при реализации конкретной задачи;</li> <li>– определять категории того или иного системного метода;</li> <li>– использовать метод синтеза в системном подходе;</li> <li>– применять на практике методы системного анализа для решения постав-</li> </ul>

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
		<p>ленных задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выявлять диалектические и формально-логические противоречия в анализируемой информации с целью определения её достоверности.</li> <li>– ориентироваться в системе математических знаний как целостных представлений для формирования научного мировоззрения;</li> <li>– применять <span style="float: right;">понятийно-категориальный аппарат, основные законы математических наук в социальной и профессиональной деятельности;</span></li> <li>– применять методы математической обработки информации для решения общественных и профессиональных задач.</li> </ul> <p>Владеет навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– работы с инструментарием системного анализа для решения поставленных задач;</li> <li>– выбора информационных ресурсов для поиска информации в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>– систематизации обнаруженной информации, полученной из разных источников, в соответствии с требованиями и условиями задачи;</li> <li>– формулировки и аргументирования выводов и суждений;</li> <li>– использования математических знаний в контексте общественной и профессиональной деятельности;</li> <li>– математической обработки информации.</li> </ul>
<p>УК-10. Способен формировать нетерпимое отношение к коррупционному поведению.</p>	<p>УК-10.1. Анализирует действующие правовые нормы, обеспечивающие борьбу с коррупцией в сфере физической культуры и спорта, а также способы профилактики коррупции и формирования нетерпимого отношения к ней.</p> <p>УК-10.2. Соблюдает правила общественного взаимодействия на основе нетерпимого отношения к коррупции.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основные термины и понятия гражданского права, используемые в антикоррупционном законодательстве;</li> <li>– действующее антикоррупционное законодательство и практику его применения.</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правильно толковать гражданско-правовые термины, используемые в антикоррупционном законодательстве;</li> <li>– давать оценку коррупционному поведению;</li> <li>– применять на практике антикоррупционное законодательство.</li> </ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками правильного толкования гражданско-правовых терминов, ис-</li> </ul>

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
		<p>пользуемых в антикоррупционном законодательстве;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками применения на практике антикоррупционного законодательства, правовой квалификации коррупционного поведения и его пресечения.</li> </ul>

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

Таблица 4. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий

Общая трудоёмкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов	
	ОФО	ЗФО
1. Общая трудоёмкость дисциплины		72
2. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)		12
Аудиторная работа (всего):		12
в том числе:		
лекции		6
практические занятия, семинары		6
практикумы		
лабораторные работы		
в интерактивной форме		
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)		56
4. Промежуточная аттестация обучающегося		4 (зачет)

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

#### 3.1 Учебно-тематический план

Таблица 5. Учебно-тематический план заочной формы обучения

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоёмкость занятий (час.)			Форма <sup>1</sup> текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ.		
<b>Раздел 1. Саморазвитие и целеполагание</b>						
1.1.	Личный успех человека и саморазвитие	6			6	УО-1, ПР-3
1.2.	Целеполагание и стратегическое планирование	8		2	6	УО-2, ИЗ, ПР-2
1.3.	Ситуационный анализ и самодиагностика	8	2		6	УО-2, ИЗ, ПР-2
<b>Раздел 2. Карьера и лидерство</b>						
2.1.	Персональный карьерный менеджмент	8	2		6	УО-2, ИЗ, ПР-2
2.2.	Рынок труда и поиск работы	6			6	УО-2, ИЗ, ПР-2
2.3.	Образование и самообразование в жизни человека	8		2	6	УО-2, ИЗ, ПР-2
2.4.	Лидерство и управление группой	4			4	УО-2, ИЗ, ПР-2
2.5.	Природа коррупции как социального явления	2			2	УО-2, ИЗ, ПР-2
<b>Раздел 3. Методики самоменеджмента</b>						
3.1.	Методики планирования	8	2		6	
3.2.	Тайм-менеджмент: управление временем	10		2	8	
	Промежуточная аттестация.	4				УО-4
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>56</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>		
<b>Раздел 1. Саморазвитие и целеполагание</b>		
1.1	Личный успех человека и саморазвитие	Понятие личного успеха человека. Критерии личного успеха, их индикаторы, изменчивость. Саморазвитие человека, его задачи и способы. Ресурсы саморазвития. 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. Ме-

<sup>1</sup> УО - устный опрос, УО-1 - собеседование, УО-2 - коллоквиум, УО-3 - зачет, УО-4 – экзамен, ПР - письменная работа, ПР-1 - тест, ПР-2 - контрольная работа, ПР-3 эссе, ПР-4 - реферат, ПР-5 - курсовая работа, ПР-6 - научно-учебный отчет по практике, ПР-7 - отчет по НИРС, ИЗ – индивидуальное задание; ТС - контроль с применением технических средств, ТС-1 - компьютерное тестирование, ТС-2 - учебные задачи, ТС-3 - комплексные ситуационные задачи.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		тодики самодиагностики в самоменеджменте.
<b>Раздел 2. 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. Составление резюме и профессионального портфолио. 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. Творческие техники саморазвития. Научная активность студента
2.4.	Лидерство и управление группой	Теории и признаки лидерства. Управление групповой работой: распределение ролей, делегирование полномочий, управление конфликтами
2.5.	Природа коррупции как социального явления	Природа коррупции как социального явления. Правовые основы противодействия коррупции. Юридическая ответственность за коррупционные правонарушения.
<b>Раздел 3. Методики самоменеджмента</b>		
3.1.	Методики планирования	Планирование рутинной деятельности: стратегии, принципы, инструменты. Методика АБВ, матрица 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>		
<b>Раздел 1. 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.
<b>Раздел 2. 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
2.4.	Лидерство и управление группой	Методы управления групповой работой. Управление конфликтами
<b>Раздел 3. 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 - <i>зачет</i>



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

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблицах 8 и 9.

Таблица 7. Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся заочной формы обучения.

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы
Текущая учебная работа в семестре (Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий)	<b>80</b>	посещение лекционных и практических занятий	0,5 балла за посещение 1 занятия (18 занятий)	6-9
		выполнение учебных задач (устный или письменный отчет)	1 – 2 балла за задачу (8 задач)	10-20
		выполнение индивидуальных заданий (письменный отчет)	1 – 5 баллов за задание (3 задания)	10-22
		выполнение комплексных задач (отчет по групповым проектам)	3 – 10 баллов за проект (2 проекта)	12-24
		устная работа по вопросам практических занятий	2 – 6 баллов (1 эссе)	3-11
<b>Итого по текущей работе в семестре</b>				<b>51-100</b>
Промежуточная аттестация (эк-замен)	20	контрольная работа		6-10
		устный опрос		6-10
<b>Итого по промежуточной аттестации</b>				<b>12-20</b>
<b>Суммарная оценка по дисциплине:</b>				<b>Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации – 100 б. 51</b>

## 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>

*Дополнительная учебная литература*

1. 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>

2. 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>

3. 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>

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

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях НФИ КемГУ:

№ п/п	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине	Адрес помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине
1.	<b>225</b> Учебная аудитория для проведения: – занятий лекционного типа; – занятий семинарского (практического) типа; – текущего контроля и промежуточной аттестации. <b>Специализированная (учебная) мебель:</b> доска меловая, столы, стулья. <b>Оборудование:</b> стационарное - экран; переносное - ноутбук, проектор. <b>Учебно-наглядные пособия.</b> <b>Используемое программное обеспечение:</b> MSWindows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). <b>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</b>	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
2.	<b>106</b> Помещение для самостоятельной работы, студентов: <b>Специализированная (учебная) мебель:</b> столы, стулья, доска меловая. <b>Оборудование:</b> компьютеры (4 шт). <b>Учебно-наглядные пособия.</b> <b>Используемое программное обеспечение:</b> MS Windows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). <b>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</b>	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6

## 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/obshchiyinformatsionnyy-blok/spravochniki-i-klassifikatory-i-bazy-dannykh/centralnyj-katalogprofessionalnyh-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.
  - a. Проведите ситуационный анализ вашего положения на настоящий момент с использованием методики SWOT-анализа.
  - b. Сформулируйте вашу стратегию и дайте её говорящее название.
  - c. 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:
- Насколько содержание занятий соответствовало вашим желаниям?
  - 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?
  - Использовали ли вы приемы, чтобы сделать обучение более эффективным или быстрым (ускоренная перемотка, ведение конспекта и т.д.)?
  - Использовали ли вы возможность общения с другими слушателями, с организаторами или лекторами на портале?
  - Как распределилось ваше время занятий? Соответствовало ли оно предложенному графику? Успели ли вы выполнить контрольные задания в срок?
  - Чем был для вас удобен и неудобен данный канал образовательной коммуникации?
  - Как вы бы изменили этот курс для собственных нужд?

#### 6.1.2 Темы эссе

- Насколько дрожаящая 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.

## 1.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

Таблица 10. Примерные теоретические вопросы и практические задания к зачету

Разделы и темы	Примерные теоретические вопросы	Примерные практические задачи
<b>1. Саморазвитие и целеполагание</b>		
Личный успех человека и саморазвитие	1. Понятие личного успеха человека. Критерии личного успеха, их индикаторы, изменчивость. 2. Саморазвитие человека, его задачи и способы. 3. Ресурсы саморазвития. 4. Структура жизненного мира человека. Понятия образа жизни, уровня жизни, стиля жизни.	Создать перечень ресурсов для стратегии профессионального образования. Предложить показатели для сравнения уровней жизни студентов. Сформулировать критерии и индикаторы достижения жизненного успеха; защитить позицию в дискуссии.
Целеполагание и стратегическое планирование	5. Цели, ценности, мотивы человека. 6. Виды планирования. Стратегическое планирование. 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. 9. Методики самодиагностики в самоменеджменте	Использование методик SWOT-анализ Использование методики «цель - средство»
<b>2. Карьера и лидерство</b>		

Персональный карьерный менеджмент	10. Элементы и этапы карьеры. 11. Карьерные стратегии	
Рынок труда и поиск работы	12. Понятие рынка труда и способы поиска работы. 13. Рекомендации при составлении резюме и профессионального портфолио. 14. Подготовка к собеседованию. 15. Техники эффективных переговоров на рынке труда.	Подготовить проект профессионального резюме. Предложить источники для поиска работы по будущей профессиональной квалификации
Образование и самообразование в жизни человека	16. Современные способы 17. Задачи и виды повышения профессиональной квалификации. 18. Возможности самообразования. 19. Творческие техники саморазвития	Использовать креативных техник для проекта в области профессиональной квалификации. Предложить тему кампусного курса для студентов-первокурсников
<b>3. Методики самоменеджмента</b>		
Методики планирования	20. Планирование рутинной деятельности: стратегии, принципы, инструменты. 21. Методика АБВ, матрица Эйзенхауэра, принцип Парето, принцип 60 / 20 / 20., 22. Контекстное планирование, жестко-гибкое планирование.	Подготовка плана задач на день с использованием методики планирования. Подготовка карточки контекста
Тайм-менеджмент: управление временем	23. Проблема управления временем. Основные решения тайм-менеджмента. Анализ временных потерь. Методики тайм-менеджмента. 24. Пожиратели времени и управление ими.	Анализ временных потерь учебного семестра. Предложить методы работы с основными пожирателями времени студента во время самостоятельной работы.

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