

Подписано электронной подписью:

Вержицкий Данил Григорьевич

Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»

Дата и время: 2024-04-24 00:00:00

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Кемеровский государственный университет»

Кузбасский гуманитарно-педагогический институт

федерального государственного бюджетного образовательного учреждения

высшего образования

«Кемеровский государственный университет»

Факультет информатики, математики и экономики

УТВЕРЖДАЮ

Декан А.В. Фомина

9 февраля 2023 г.

## **Рабочая программа дисциплины**

Б1.О.01.07 Самоменеджмент

Направление подготовки

09.03.03 Прикладная информатика

Направленность (профиль) подготовки

Прикладная информатика в экономике

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника

*бакалавр*

Форма обучения

*Очно-заочная*

Год набора 2020

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 .....	3
2	Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.....	4
3.	Учебно-тематический план и содержание дисциплины.....	5
3.1	Учебно-тематический план .....	5
3.2.	Содержание занятий по видам учебной работы.....	6
4	Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.....	8
5	Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины .....	9
5.1	Учебная литература .....	9
5.2	Программное и информационное обеспечение освоения 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 .....	12
6.2.	Примерные вопросы и задачи для промежуточной аттестации .....	12

## 1 Цель дисциплины.

Целью освоения дисциплины Самоменеджмент является формирование у обучающегося компетенции основной профессиональной образовательной программы бакалавриата (далее - ОПОП) УК-6 (способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни).

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по дисциплине приведены в таблицах 1 и 2.

### 1.1 Формируемые компетенции

Таблица 1 - Формируемые дисциплиной компетенции

Наименование вида компетенции (универсальная, общепрофессиональная, профессиональная)	Наименование категории (группы) компетенций	Код и название компетенции
универсальная		УК-6 Способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

### 1.2 Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2 – Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
УК-6 Способность управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	6.1. Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы.	Б2.О.03(У) Учебная практика. Технологическая (проектно-технологическая) практика Б3.01(Д) Выполнение и защита выпускной квалификационной работы
	6.2. Планирует, реализует свои цели и оценивает эффективность затрат ресурсов на их достижение в социально значимой жизнедеятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития себя в профессии с учетом требований рынка труда	

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

Таблица 3 – Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

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

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	работы. 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	ресурсов, – основы работы по приоритетам, – основы делегирования полномочий, – принципы и методики сбалансированного самообновления, – технологии самоменеджмента. <b>Уметь</b> – планировать, реализовывать свои цели и оценивать эффективность затрат своих ресурсов на их достижение в социально значимой жизнедеятельности, – распределять очередность выполнения работ, – использовать инструментарий самоменеджмента, – находить баланс между рабочей и личной сферами жизни. <b>Владеть</b> – технологиями планирования, реализации и критической оценки своей социально значимой жизнедеятельности, правилами личной организованности и самодисциплины, – технологиями персонального лидерства, персонального управления и самоменеджмента, – приемами управления стрессом, – приемами и техниками тайм-менеджмента.

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

### Формы промежуточной аттестации.

Объём дисциплины составляет 72 часа в 7 семестре.

Таблица 4 – Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий

Общая трудоёмкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов по формам обучения		
	ОФО	ОЗФО	ЗФО
1 Общая трудоёмкость дисциплины		72	
2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)			
Аудиторная работа (всего):		18	
в том числе:			
лекции		8	
практические занятия, семинары		10	
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)		54	
4 Промежуточная аттестация обучающегося		зачет в 3 семестре	

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

#### 3.1 Учебно-тематический план

Таблица 5 - Учебно-тематический план очной формы обучения

№ недели п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	ОЗФО				Формы <sup>1</sup> текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
		Общая трудоёмкость, час.	Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ.		
<b>1-6</b>	<b>1. Функциональное строение жизненной среды человека</b>					
1	1.1 Социокультурное окружение и сферы жизни	4	1	1	2	УО-2
2	1.2. Активность человека: мотивация, целеполагание и личный успех. Ресурсы человека и их пределы	5	1	1	3	УО-2, ТС-2, ТС-3
3-4	1.3. Культуры, группы и организации как среда активности	7	1	1	5	УО-2, ТС-3, ПР-2
5-6	1.4. Ситуация, взаимодействие, коммуникация как процессы активности	6	1	1	4	ТС-3, УО-2
<b>7 – 12</b>	<b>2. Карьера и лидерство</b>					
7-8	2.1. Карьерные стратегии и этапы карьерного роста	7	1	1	5	УО-1, ТС-2
9-10	2.2. Понятие и концепции лидерства	6	1	1	4	УО-2, ТС-3
11-12	2.3. Самообразование, саморазвитие, самообновление	10	1	1	8	ПР-2, ИЗ
<b>13 – 17</b>	<b>3. Тактики самоменеджмента</b>					
13 – 14	3.1. Техники самоуправления и самопрезентации	10	1	1	8	ТС-2, ИЗ
15 – 16	3.2. Техники эффективных взаимодействий.	9	0,5	1	7,5	УО-2, ТС-2, ИЗ
16 – 17	3.3. Техники управления стрессом и кризисными ситуациями	8	0,5	1	6,5	УО-2, ТС-3, ПР-3
<b>17 - 18</b>	<b>Промежуточная аттестация -</b>					ПР-2, УО-1

<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.

	зачет					
	<b>Всего:</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>54</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>Функциональное строение жизненной среды человека</b>	
1.1	Социокультурное окружение и жизненные области	Понятие и структура жизненного мира и жизненного пространства человека. Связь человека и жизненной среды. Жизненные области (сферы) – их структура и динамика в социогенезе и в ходе жизненного пути. Области трудовой деятельности и личной жизни. Понятия образа жизни, уровня жизни, стиля жизни
1.2	Активность человека: мотивация, целеполагание и личный аспект. Ресурсы человека и их пределы	Действующий субъект и его структура. Индивидуальная и групповая активность. Цели и ценности человека; их социальная детерминация. Бессознательное и желание в структуре актанта. Ресурсы человека и их пределы. Типология мотивов и видов деятельности. Структура целенаправленной деятельности. Социализация и инкультурация как процессы активности. Социально значимые активность и деятельность. Критерии успеха, их индикаторы и изменчивость
1.3	Культуры, группы и организации как среда активности	Многомерность бытия человека. Специфика культур и субкультур в основных жизненных областях – профессиональных, этнических, религиозных, территориальных. Специфика молодежи как общности. Малые группы как факторы и среда активности. Структура малых групп и групповые эффекты влияния. Социометрические измерения малых групп. Организация как форма общности. Виды организаций, организационные структуры и коммуникации
1.4	Ситуация, взаимодействие, коммуникация как процессы активности	Ситуация, взаимодействие, коммуникация: понятия, структура, модели. Рутинные, кризисные, проблемные ситуации. Методы исследований и оценки процессов активности. Эффективность взаимодействий и коммуникации. Основные подходы в исследованиях взаимодействий: символический интеракционизм, теория обмена, конструктивизм, этнометодология. Стратегии межличностных, групповых, кросскультурных коммуникаций
2	<b>Карьера и лидерство</b>	
2.1	Карьерные стратегии и этапы карьерного роста	Элементы карьеры и этапы карьерного роста. Персональный карьерный менеджмент. Карьерные стратегии. Субъективные и объективные факторы карьерного успеха. Стратегии и тактики

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		успешного поиска работы.
2.2	Понятие и концепции лидерства	Лидерство: понятия, концепции, генезис. Типологии лидерства и свойства эффективного лидера. Связь лидерства и контекста.
2.3	Самообразование, саморазвитие, самообновление	Формирование и обновление жизненного пути. Современные методы самообразования и повышения профессиональной квалификации. Онлайн-обучение. Методы самодиагностики. Творческие техники саморазвития. Научная активность студента.
3	<b>Тактики самоменеджмента</b>	
3.1	Техники самоуправления и самопрезентации	Техники планирования и проектирования. Настройки проактивности. Тайм-менеджмент, управление ресурсами, анализ ресурсных потерь. Самопродвижение и самопрезентация в разных жизненных областях и ситуациях: учебные, профессиональные, карьерные, бытовые, личная жизнь. Форматы самопрезентации: резюме, демонстрация, автобиография, визитная карточка, аккаунт и пр. Управление материальной средой: быт, рабочее и домашнее пространство, внешний вид, логистика.
3.2	Техники эффективных взаимодействий.	Управление организационными и личными коммуникациями. Техники личных и опосредованных коммуникаций: телефонные, письменные, интернет-, скайп-коммуникации. управление групповой работой: распределение ролей, делегирование полномочий, групповые взаимодействия. Взаимодействия в иерархических и бюрократических системах.
3.3	Техники управления стрессом и кризисными ситуациями	Факторы и индикаторы стресса. Личное управление стрессом. Причины и этапы кризисных ситуаций в разных жизненных областях. Техники разрешения конфликтов. Переговоры. Профессиональная помощь в ситуации стресса и в кризисных ситуациях.
<i>Содержание практических занятий</i>		
1	<b>Функциональное строение жизненной среды человека</b>	
1.1	Социокультурное окружение и жизненные области	Структурирование жизненных пространств. Поиск их гармоничного соотношений для разных типов людей и культур. Описание стилей жизни и уровня жизни.
1.2	Активность человека: мотивация, целеполагание и личный аспект. Ресурсы человека и их пределы	Парадигмы активности субъекта: позитивизм и конструктивизм. Действую ли я? Кто / что действует мною? Рефлексия и ревизия оперативного (семестрового) целеполагания студентов на весенний семестр. Дискуссия о критериях личного успеха. Кейс: х/ф «Самая обаятельная и привлекательная».
1.3	Культуры, группы и организации как среда	Описание культурных и групповых измерений жизненных областей студентов и профессионалов. Эффекты группового

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	активности	влияния. Измерение групповой структуры и динамики. Кейс: х/ф «Чучело».
1.4	Ситуация, взаимодействие, коммуникация как процессы активности	Применение моделей коммуникаций в ключевых ситуациях активности: рабочая задача, учебный экзамен, свидание, собрание соседей (ролевые игры).
	<b>2. Карьера и лидерство</b>	
2.1	Карьерные стратегии и этапы карьерного роста	Создание и оценка карьерных планов. Профессиональная специализация. Ключевые шаги карьерных стратегий. Состояние и требования рынка труда. Разработка резюме.
2.2	Понятие и концепции лидерства	Концепции лидерства. Кейсы региональных политических и культурных лидеров. Неформальные лидеры учебного и рабочего коллективов.
2.3	Самообразование, саморазвитие, самообновление	Развитие себя в профессии. Тесты самодиагностики. Получение навыков профессионального повышения квалификации и самообразования: обсуждение результатов. Планы самообразования.
3	<b>3. Тактики самоменеджмента</b>	
3.1	Техники самоуправления и самопрезентации	Управление временем с помощью дневниковых записей, рационализации распорядка дня, анализа временных потерь. Проекты самопрезентации: резюме, демонстрация для конкурса, визитная карточка, аккаунт. Рабочий кабинет: акторно-сетевой анализ.
3.2	Техники эффективных взаимодействий.	Организация личных и телефонных переговоров, скайп-конференции. Собеседование. Модерация групповой дискуссии. Проблемы бюрократических организаций и их решения. Групповые проекты: представление результата и рефлексия групповых взаимодействий.
3.3	Техники управления стрессом и кризисными ситуациями	Стратегии решения кризисных и проблемных ситуаций в кейса: х/ф «Доктор Стрейнджлав, или Как я перестал бояться и полюбил атомную бомбу»; «посвящение в первокурсники КемГУ», ЕГЭ и собеседование как ситуации стресса.
	Промежуточная аттестация - зачет	

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

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 7.

Таблица 7 - Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС)



Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы (за 17 недель)
Текущая учебная работа в семестре	<b>80</b>	посещение лекционных и практических занятий	0,5 балла за посещение 1 занятия (18 занятий)	6 - 9
		выполнение учебных задач (устный или письменный отчет)	1 – 2 балла за задачу (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	1-2 балла за занятие (7 занятий)	10 - 14
		эссе	2 – 6 баллов (1 эссе)	3 - 11
<b>Итого по текущей работе в семестре</b>				<b>51 - 100</b>
Промежуточная аттестация (зачет)	20	контрольная работа		6 – 10
		устный опрос		6 - 10
<b>Итого по промежуточной аттестации (зачет)</b>				<b>12 – 20</b>
<b>Суммарная оценка по дисциплине:</b>				<b>51 – 100 баллов</b>

По итогам изучения дисциплины обучающиеся, выполнившие все практико-ориентированные задания по разделам 1-3 и набравшие не менее 51 балла в ходе текущей работы в течение семестра, получают оценку «зачтено» без прохождения аттестационного испытания.

Обучающиеся, набравшие менее 51 балла в течение семестра, сдают зачет в сроки, установленные графиком учебного процесса.

К зачету допускаются студенты, накопившие не менее 31 балла в ходе текущей аттестации при условии выполнения всех заданий текущей работы в семестре до даты зачета.

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

### **5.1 Учебная литература**

#### **Основная учебная литература**

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

2. Основы самоменеджмента [Электронный ресурс] : учебник / И.И. Исаченко. — М. : ИНФРА-М, 2019. — 312 с. — (Высшее образование). - Режим доступа:

<http://znanium.com/catalog/product/1004402> .

### Дополнительная учебная литература

3. Студент вуза: технологии обучения и профессиональной карьеры [Электронный ресурс] : Учебное пособие / Под ред. С.Д. Резника - 3 изд., перераб. и доп. - М.: НИЦ Инфра-М, 2013. - 509 с.: 60x90 1/16. - (Менеджмент в высшей школе). (п) ISBN 978-5-16-004587-0 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/373095>.

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

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

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

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

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

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

## 5.2 Программное и информационное обеспечение освоения дисциплины.

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом
502 Компьютерный класс. Учебная аудитория (мультимедийная) для проведения:	654079, Кемеровская область, г. Новокузнецк, пр-кт Metallургов, д. 19

<p>- занятий лекционного типа;</p> <p>- занятий семинарского (практического) типа;</p> <p>- групповых и индивидуальных консультаций;</p> <p>- текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p>Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, столы компьютерные, стулья.</p> <p>Оборудование для презентации учебного материала: стационарное - компьютер, экран, проектор.</p> <p>Оборудование: стационарное – компьютеры для обучающихся (16 шт.).</p> <p>Используемое программное обеспечение: 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), FoxitReader (свободно распространяемое ПО), Firefox 14 (свободно распространяемое ПО), Яндекс.Браузер (отечественное свободно распространяемое ПО).</p> <p>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</p>	
--	--

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

#### **Перечень СПБД и ИСС по дисциплине**

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

### **6 Иные сведения и (или) материалы.**

## 6.1. Примерные темы письменных учебных работ

### Темы индивидуальных заданий

#### Раздел 2. Карьера и лидерство

1. Индивидуальное задание «Самообразование»
2. На основе ваших карьерных и жизненных планов выберите 1-2 образовательных курса свободного доступа на одном из образовательных порталов.
3. Напишите 3-4 наиболее важных вопроса или темы, о которых вы хотели бы узнать, или то, чему вы хотели бы научиться.
4. По завершении первого блока курса ответьте на вопросы:
  - 4.1. Насколько содержание занятий соответствовало вашим желаниям?
  - 4.2. В каком объеме вы прошли обучение? Просмотрели ли вы все видеолекции, прочли ли все дополнительные материалы, выполнили контрольные задания? Если нет, то какие этапы или материалы вы пропустили и почему?
  - 4.3. Использовали ли вы приемы, чтобы сделать обучение более эффективным или быстрым (ускоренная перемотка, ведение конспекта и т.д.)?
  - 4.4. Использовали ли вы возможность общения с другими слушателями, с организаторами или лекторами на портале?
  - 4.5. Как распределилось ваше время занятий? Соответствовало ли оно предложенному графику? Успели ли вы выполнить контрольные задания в срок?
  - 4.6. Чем был для вас удобен и неудобен данный канал образовательной коммуникации?
  - 4.7. Как вы бы изменили этот курс для собственных нужд?

### Темы групповых проектов

- Планирование рекламной кампании направления подготовки в НФИ КемГУ.
- Проведение онлайн-мероприятия: конференция, вебинар, совещание
- Создание комфортной студенческой среды в корпусе: проект, конкурс, команда реализации.

### Темы эссе

- Насколько дрожащая я тварь: что заставляет студента действовать.
- Пожиратели времени современного школьника.
- Как я перестал беспокоиться и полюбил ЕГЭ.
- Продавать себя: секрет успеха или буржуйская прихоть.
- Провальное собеседование и его уроки.
- Самые провальные идеи для раскрутки блога (группы).
- Успех в XXI веке: почему Киану Ривз и Илон Маск.
- Как оценить человека по его аккаунту.
- Как и когда нужно просить повышения.

## 6.2. Примерные вопросы и задачи для промежуточной аттестации

Таблица 9 - Примерные теоретические вопросы и практические задания к зачету

Разделы и темы	Примерные теоретические вопросы	Примерные практические задания
<b>1. Функциональное строение жизненной среды человека</b>		
Социокультурное	1. Понятие и структура	Определить и охарактеризовать

Разделы и темы	Примерные теоретические вопросы	Примерные практические задания
окружение и жизненные области	жизненного мира и жизненного пространства человека. 2. Понятия образа жизни, уровня жизни, стиля жизни	современные стили жизни. Определить элементы стиля жизни городской молодежи. Разработать индикаторы для сравнения уровней жизни студентов.
Активность человека: мотивация, целеполагание и личный аспект	3. Типология мотивов и видов деятельности 4. Социализация и инкультурация как процессы активности	Сформулировать критерии и индикаторы достижения жизненного успеха; защитить позицию в дискуссии. Выделить мотивы, цели, стратегии и тактики действий персонажей х/ф. Создать план достижения целей на учебный семестр.
Культуры, группы и организации как среда активности	5. Структура малых групп и групповые эффекты влияния 6. Виды организаций, организационные структуры и коммуникации	Проанализировать профессиональную субкультуру в ее гендерном, этническом, возрастном аспектах. Провести социометрическое измерение учебной группы. Проанализировать групповую структуру, эффекты группового влияния в х/ф.
Ситуация, взаимодействие, коммуникация как процессы активности	7. Характеристика рутинных кризисных и проблемных ситуаций 8. Теория обмена в моделировании межличностных коммуникаций	Оценить тактики поведения в типичных ситуациях взаимодействий. Создать рекомендации эффективных взаимодействий для этих ситуаций.
<b>2. Карьера и лидерство</b>		
Карьерные стратегии	9. Элементы и этапы карьеры 10. Стратегии и тактики успешного поиска работы	Создать среднесрочный план управления карьерой. Подготовить документы к участию в конкурсе на замещение вакансии старосты. Найти ошибки в резюме.
Понятие и концепции лидерства	11. Типологии лидерства. 12. Характеристика харизматичного лидерства	Подготовить демонстрацию и речь кандидата в президенты вуза. Проанализировать регионального лидера с точки зрения его образа, и стратегии.
Самообразование, саморазвитие, самообновление	13. Современные методы самообразования и повышения профессиональной квалификации. 14. Методы самодиагностики.	Подготовить задание на семинар профессиональной тематики. Подготовить текст заявки на участие в научном мероприятии или конкурсе проектов.
<b>3. Тактики самоменеджмента</b>		
Техники самоуправления и самопрезентации	15. Основные принципы Тайм-менеджмента. 16. Правила современного резюме.	Анализ распорядка дня. Анализ временных потерь учебного семестра. Подготовка резюме.

Разделы и темы	Примерные теоретические вопросы	Примерные практические задания
		Подготовка визитной карточки.
Техники эффективных взаимодействий.	17. Специфика телефонных переговоров. 18. Делегирование полномочий и распределение ролей в групповой работе.	Анализ телефонных переговоров. Проведение имитационного собеседования.
Техники управления стрессом и кризисными ситуациями	19. Факторы и индикаторы стресса. 20. Техники управления стрессом.	Анализ экзамена как ситуации стресса.

Составитель: А.А. Маляр, старший преподаватель кафедры Экономики и управления.