

Подписано электронной подписью:  
Вержицкий Данил Григорьевич  
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»  
Дата и время: 2024-04-24 00:00:00  
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Кемеровский государственный университет»  
Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

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

### **Рабочая программа дисциплины**

#### **К.М.01.04 Самоменеджмент руководителя**

Направление подготовки  
05.04.06 Экология и природопользование

Направленность (профиль) подготовки  
Экологическое проектирование и экспертиза

Программа магистратуры

Квалификация выпускника  
*Магистр*

Форма обучения  
*Очно-заочная*

Год набора 2023

Новокузнецк 2023

## Лист внесения изменений

### в РПД К.М.01.04 Самоменеджмент руководителя

#### Сведения об утверждении:

Утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 7 от 16.03.2023г.)  
для ОПОП 2023 года набора на 2023 / 2024 учебный год  
по направлению подготовки 05.04.06 Экология и природопользование, направленность (профиль) подготовки «Экологическое проектирование и экспертиза»

Одобрена на заседании методической комиссии факультета ФКЕП  
(протокол методической комиссии факультета № 3 от 17.02.2023 г.)

Одобрена на заседании профилирующей/обеспечивающей кафедры геоэкологии и географии  
(протокол № 7 от 16.02.2023 г.) зав. кафедрой Ю.В. Удодов

## **Оглавление**

1 Цель дисциплины .....	4
1.1 Формируемые компетенции .....	4
1.2 Индикаторы достижения компетенций по ОПОП .....	4
1.3 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине .....	4
2 Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации .....	5
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины. ....	6
3.1 Учебно-тематический план .....	6
3.2. Содержание занятий по видам учебной работы .....	6
4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации .....	8
5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины. ....	10
5.1 Учебная литература .....	10
5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины .....	11
5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы. ....	12
6 Иные сведения и (или) материалы. ....	13
6.1. Примерные темы письменных учебных работ .....	13
6.2 Примерные вопросы и задачи для промежуточной аттестации .....	16

## 1 Цель дисциплины

В результате освоения дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы специалитета 35.07.02 Психология служебной деятельности (далее - ОПОП):

УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни.

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 (универсальная, общепрофессиональная, профессиональная)	Наименование категории (группы) компетенций	Код и название компетенции
Универсальная	Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни

### 1.2 Индикаторы достижения компетенций по ОПОП

Таблица 2 – Индикаторы достижения компетенций по ОПОП

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	УК-6.1. Определяет приоритеты собственной деятельности. УК-6.2. Оценивает возможности реализации приоритетов собственной деятельности на основе самооценки. УК-6.3. Реализует приоритеты собственной деятельности, в том числе с учетом возможности самосовершенствования.	Б1.О.07 Самоменеджмент руководителя Б2.О.04(Пд) Преддипломная практика.

### 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 Способен определять и реализовывать приоритеты	ИУК-6.1 Определяет приоритеты	<b>Знать</b> – технологии постановки своих жизненных целей в социально значимой жизнедеятельности,

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	собственной деятельности. ИУК-6.2 Оценивает возможности реализации приоритетов собственной деятельности на основе самооценки. ИУК-6.3 Реализует приоритеты собственной деятельности, в том числе с учетом возможности самосовершенствования.	– методики диагностики факторов личного успеха и имеющихся личностных 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

Таблица 4 – Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий

Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов по формам обучения	
	ОФО	ОЗФО
1 Общая трудоемкость дисциплины	72	
2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)		
Аудиторная работа (всего):	16	
в том числе:		
лекции	6	
практические занятия, семинары в интерактивной форме	10	
Внеаудиторная работа (всего):	56	
подготовка курсовой работы		
3 Самостоятельная работа обучающихся (всего)		
4 Промежуточная аттестация обучающегося	зачет, 1 семестр	

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

#### 3.1 Учебно-тематический план

Таблица 5 - Учебно-тематический план очной / заочной формы обучения

№ недели п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)						Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			ОФО			ЗФО			
			Аудиторн. занятия		СРС	Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ.		лекц.	практ.		
1-4	Сущность и функции самоменеджмента. Самопознание	18	2	2	14				УО-1 ТС-2 ПР-1
5-8	Целеполагание в деятельности руководителя Ресурс времени.	18	2	2	14				УО-1 ТС-2 ПР-1
9-12	Планирование в деятельности руководителя. Ресурс активности и работоспособности руководителя	18	2	2	14				УО-1 ТС-2 ПР-1
13-16	Критическое мышление как навык самоорганизации руководителя. Контроль и самоконтроль в деятельности руководителя.	18		4	14				УО-1 ТС-2 ПР-1
	Промежуточная аттестация								Зачет
Всего:		<b>72</b>	<b>6</b>	<b>10</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>		
1	Сущность и функции самоменеджмента (1 час)	Самоменеджмент. Жизненная сфера личности. Жизненный баланс. Факторы успеха. Система самоменеджмента. Функции самоменеджмента. Самопознание. Самомотивация. Целеполагание. Планирование. Принятие решений. Коммуникация и восприятие информации. Самоконтроль. Карьера. Успех. Виды карьеры. Уровень притязаний человека в трудовой деятельности. Этапы карьеры. Технологии саморазвития.
2	Самопознание(1 час)	Самопознание как функция самоменеджмента. Техники самопознания: баланс удовлетворения - разочарования. Баланс производительности. Анализ сильных и слабых сторон. Баланс производительности. Оценка компетентности. Способности, необходимы для успешной деятельности. Модель качества успешного специалиста. Личный баланс успехов и неудач. Анализ личных качеств. Достоинства и

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		недостатки личности. Ситуационный анализ личных качеств методом SWOT-анализа.
3	Целеполагание в деятельности руководителя(1 час)	Цель. Структура цели. Характеристики цели. Виды целей. Психологические принципы целеполагания. Поиск цели. Структура процесса поиска цели. Формулирование цели. SMART-формула. Постановка цели. Методики постановки цели. Разработка жизненной стратегии. Стратегия «концентрации на узкой дорожке». Методика Л.Зайверта. Инвентаризация целей с помощью методики ситуационного анализа.
4	Ресурс времени(1 час)	Сущность времени. Объективное и субъективное время. Навыки учета времени. Методы инвентаризации времени и анализа временных затрат: карточка ежедневного учета времени А. Гастева, учет времени П.М. Керженцева, ABC-хронометраж, учет времени в А.Федорова, хронометраж по Г.А. Архангельскому, журнал времени, анализ ежедневных помех времени. Этапы развития методов управления временем. Схема управления временем, ее возможности.
5	Планирование в деятельности руководителя(1 час)	Планирование. Система управления временем Б. Франклина. Виды планов: план жизни, план на год, квартальный план, месячный план, недельный план, план на день. Методы составления краткосрочных и оперативных планов. Метод простого планирования. Методы приоритетного планирования: метод Д.Эйзенхауэра, методика ФВС-анализа, метод В.Парето (правило 80/20), правило 60/20/20. Дневное планирование по Алпен-методу.
6	Ресурс активности и работоспособности руководителя (1 час)	Активность человека. Социальная активность. Подходы к пониманию активности. Виды активности. Ресурс активности. Работоспособность. Факторы работоспособности. Ресурс работоспособности. Стадии работоспособности. Общий суточный ритм. Колебания работоспособности по дням недели. Физические и социальные синхронизаторы. Биоритмы. Виды биоритмов человека. Этапы управления ресурсами активности и работоспособности. Здоровье как главный показатель активности и работоспособности. Структура здорового образа жизни. Гигиена умственного труда. Режим дня. Стимулы работоспособности. Утомление. Причины утомления. Способы профилактики утомления.
<i>Содержание практических занятий</i>		
1	Сущность и функции самоменеджмента (1 час)	Вопросы для обсуждения: Каково значение самоменеджмента для успешности в жизни и карьере?

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		Что такое саморазвитие, самовоспитание, самообразование?
2	Самопознание(1 час)	Вопросы для обсуждения: Каково ваше место в учебной деятельности? Какую роль занимает функция самопознание в самоменеджменте?
3	Целеполагание руководителя. (1 час)	Вопросы для обсуждения: Нахождение и формулировка цели. Реализация цели с помощью списка активных действий.
4	Планирование деятельности руководителя. (1 час)	Вопросы для обсуждения: Для чего нужна организация времени? Методики расстановки приоритетов.
5	Планирование рабочего дня руководителя. (1 час)	Вопросы для обсуждения: Какие ошибки возникают при организации личной работы? Как бороться с «поглотителями времени»? Как спланировать день по методике АЛПЕН?
6	Ресурс активности и работоспособности(1 час)	Вопросы для обсуждения: Как повысить работоспособность? Что мешает быть активным и работоспособным? Как оценить свою суточную активность.
7	Техники личной работы руководителя (2 часа)	Вопросы для обсуждения: Как научиться эффективно работать? Стратегии подготовки к работе. Какие техники и приемы личной работы нужны руководителю?
8	Самоконтроль и саморазвитие руководителя. (2 часа)	Вопросы для обсуждения: Каковы задачи и роль самоконтроля в самоменеджменте? Как выбрать эффективный способ самоконтроля. Какие качества нужны успешному руководителю? Как составить план саморазвития?

#### **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 (16 недель)
<b>Текущая учебная работа ОФО</b>				
<b>ОФО</b> Текущая учебная работа в семестре (посещение занятий по расписанию и выполнение заданий)	<b>80</b>	Посещение лекционных и практических занятий (16 занятий)	1 балл за посещение 1 занятия	5 - 16
		Выполнение учебных задач на практических занятиях (письменный отчет) (8 занятий)	10 -20 баллов за занятие	46 - 100
		Итоговый тест	<b>4 балла</b> (51 - 65% правильных ответов) <b>6 баллов</b> (66 - 84% правильных ответов) <b>8 баллов</b> (85 - 100% правильных ответов)	4-8
<b>Текущая учебная работа ЗФО</b>				
<b>ЗФО и ОЗФО</b> Текущая учебная работа в семестре (выполнение самостоятельных конспектов, контрольной работы и теста)	80	Конспекты тем, выносимых на самостоятельное изучение- 8 тем	<b>2 балла</b> за частичное раскрытие темы <b>3 балла</b> за более полное раскрытие темы <b>4 балла</b> за полное раскрытие темы	16-32
		Контрольная работа по курсу - 6 заданий	<b>За одно задание от 4 до 8:</b> <b>4 балла</b> (выполнено частично с ошибками) <b>6 баллов</b> (выполнено с недочетами) <b>8 баллов</b> (выполнено полностью верно)	24-48
		Итоговый тест (30 вопросов)	<b>15-19 балла</b> (51 - 65% правильных ответов) <b>20-25 баллов</b> (66 - 84% правильных ответов) <b>26-30 баллов</b> (85 - 100% правильных ответов)	15-30
<b>Итого по текущей работе в семестре</b>				<b>51 - 100</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>				
Промежуточная аттестация (экзамен)	<b>20</b>	Вопрос 1.	<b>2 балла</b> (пороговое значение) <b>4 балла</b> (максимальное значение)	2 - 4
		Вопрос 2.	<b>2 балла</b> (пороговое значение) <b>4 балла</b> (максимальное значение)	2 – 4
		Решение задачи 1.	<b>3 балла</b> (пороговое значение) <b>6 баллов</b> (максимальное значение)	3 - 6
		Решение задачи 2.	<b>3 балла</b> (пороговое значение) <b>6 баллов</b> (максимальное значение)	3 – 6
<b>Итого по промежуточной аттестации (зачет)</b>				<b>10-20</b>
<b>Суммарная оценка по дисциплине:</b> Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации 51 – 100 б.				

Итоговая оценка выставляется в ведомость согласно следующему правилу (таблица 8):

Таблица 8 - Шкала и критерии оценивания результатов

Продвинутый уровень (отлично / 86 – 100 баллов)	Повышенный уровень (хорошо / 66 – 85 баллов)	Пороговый уровень (удовлетворительно/ 51 – 65 баллов)	Первый уровень (неудовлетворительно / 0-50 баллов)
Обучающийся в полной мере владеет теоретическими основами дисциплины и научной терминологией, грамотно излагает материал, способен иллюстрировать ответ примерами, фактами, данными научных исследований, применять теоретические знания для решения практических профессиональных задач. Правильно интерпретирует полученные результаты и делает обоснованные выводы.	Обучающийся владеет теоретическими основами дисциплины и научной терминологией, грамотно излагает материал, способен решать практические профессиональные задачи, но допускает отдельные несущественные ошибки в интерпретации результатов и выводах.	Обучающийся владеет частично теоретическими основами дисциплины и научной терминологией, фрагментарно способен решать практические профессиональные задачи, допускает несколько существенных ошибок в решениях, может частично интерпретировать полученные результаты, допускает ошибки в выводах.	Обучающийся не владеет теоретическими основами дисциплины и научной терминологией, демонстрирует отрывочные знания, не способен решать практические профессиональные задачи, допускает множественные существенные ошибки в ответах, не умеет интерпретировать результаты и делать выводы.

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

### 5.1 Учебная литература

#### Основная учебная литература

1. Основы самоменеджмента : учебник / И.И. Исаченко. — Москва: ИНФРА-М, 2019. — 312 с. — (Высшее образование). — URL: <http://znanium.com/catalog/product/1004402> . (дата обращения: 03.09.2020). – Текст: электронный.

2. Самоменеджмент: учебное пособие /под ред. В. Н. Парахиной. — Москва: Директ-Медиа, 2014. — 498 с. — URL: [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=233957](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=233957) (дата обращения: 03.09.2020). – Текст: электронный.

#### 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.: 60x90 1/16. - (Менеджмент в высшей школе). (п) ISBN 978-5-16-004587-0 — URL: <http://znanium.com/catalog/product/373095>. (дата обращения: 03.09.2020). – Текст: электронный.

2. Тайм-менеджмент. Полный курс: Учебное пособие / Г.А. Архангельский, М.А. Лукашенко, Т.В. Телегина, С.В. Бехтерев ; Под ред. Г.А. Архангельского. — 3-е изд. — Москва: АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2014. — 311 с. - ISBN 978-5-9614-4580-0 — URL:

<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=520753> (дата обращения: 03.09.2020). – Текст: электронный.

3. Кириллов, И. Стресс-серфинг: Стресс на пользу и в удовольствие / Иван Кириллов. — Москва.: Альпина Паблишер, 2013. — 210 с. - ISBN 978-5-9614-4320-2 — URL: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=520509> (дата обращения: 03.09.2020). – Текст: электронный.

4. Нестерова, О. В. Управление стрессами : учеб. пособие / О. В. Нестерова. - М.: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012. - (Университетская серия). - ISBN 978-5-4257-0032-2. — URL: <http://znanium.com/catalog/product/451386> . (дата обращения: 03.09.2020). – Текст: электронный.

5. Эффективные коммуникации : Практическое руководство - М.:АЛЬПИНА, 2018. - 200 с. - ISBN 978-5-9614-6593-8 — URL:: <http://znanium.com/catalog/product/1003282> (дата обращения: 03.09.2020). – Текст: электронный.

6. Непряхин, Н. Гни свою линию: Приемы эффективной коммуникации : Никита Непряхин. /Н. Непряхин. - 2-е изд., доп. - М.: Альпина Паблишерз, 2014. - 148 с. - (Серия «Мастерство работы со словом»). - ISBN 978-5-9614-1525-4 — URL: <http://znanium.com/catalog/product/519048> (дата обращения: 03.09.2020). – Текст: электронный.

7. Результативный самоменеджмент : Учебное пособие / Комаров Е.И. - М.:ИЦ РИОР, НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 133 с. — URL: <http://znanium.com/catalog/product/402750> - ISBN 978-5-369-01047-1. (дата обращения: 03.09.2020). – Текст: электронный.

## 5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях НФИ КемГУ:

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	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 (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
	Самоменеджмент руководителя	220 Учебная аудитория для проведения: - семинарского (практического) типа; - групповых и индивидуальных консультаций; - текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: доска маркерно-меловая, столы, стулья. Оборудование для презентации учебного материала: стационарное - компьютер, проектор, доска интерактивная, акустическая система.	654027, Кемеровская область, г. Новокузнецк, просп. Пионерский, д. 13, пом.1

		<p>Используемое программное обеспечение: MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО), антивирусное ПО ESETEndpointSecurity, лицензия №EAV-0267348511 до 30.12.2022 г.;MozillaFirefox (свободно распространяемое ПО), GoogleChrome (свободно распространяемое ПО), Opera (свободно распространяемое ПО), FoxitReader (свободно распространяемое ПО), WinDjView (свободно распространяемое ПО), Яндекс.Браузер (отечественное свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</p>	
	<p>222 Учебная аудитория для проведения:  - занятий лекционного типа;  - занятий семинарского (практического) типа;  - групповых и индивидуальных консультаций;  Специализированная (учебная) мебель: доска маркерно-меловая, столы, стулья. Оборудование для презентации учебного материала: переносное - ноутбук, проектор, экран.</p> <p>Используемое программное обеспечение: MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО), антивирусное ПО ESET EndpointSecurity, лицензия №EAV-0267348511 до 30.12.2022 г.;MozillaFirefox (свободно распространяемое ПО), GoogleChrome (свободно распространяемое ПО), Opera (свободно распространяемое ПО), FoxitReader (свободно распространяемое ПО), WinDjView (свободно распространяемое ПО), Яндекс.Браузер (отечественное свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</p>		<p>654027, Кемеровская область, г. Новокузнецк, просп. Пионерский, д. 13, пом.1</p>

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

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

Общедоступная база данных образовательных ресурсов «Универсариум» : сайт. – URL: <http://universarium.org> (дата обращения: 03.09.2020). – Текст: электронный.

Общедоступная база данных образовательных ресурсов «Лекториум» : сайт. – URL: <https://www.lektorium.tv/medialibrary> (дата обращения: 03.09.2020). – Текст: электронный.

Общедоступная база данных образовательных ресурсов «Coursera» : сайт. – URL: <https://www.coursera.org/> (дата обращения: 03.09.2020). – Текст: электронный.

Общедоступная база данных образовательных ресурсов «Stepic» : сайт. – URL: <https://stepik.org/explore/courses> (дата обращения: 03.09.2020). – Текст: электронный.

Общедоступная база данных образовательных ресурсов «Открытое образование» : сайт. – URL: <https://openedu.ru/> (дата обращения: 03.09.2020). – Текст: электронный.

Общедоступная база данных профессиональных сообществ и их членов, Портал Профессиональные стандарт : сайт. – URL: <http://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/spravochniki-i-klassifikatory-i-bazy-dannykh/centralnyj-katalog-professionalnyh-soobsestv/> (дата обращения: 03.09.2020). – Текст: электронный.

Электронно-библиотечная система "Лань": сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>

Договор № 22-ЕП от 05 марта 2020 г., период доступа – с 03.04.2020 г. по 02.04.2021 г., Доступ из локальной сети НФИ КемГУ свободный, неограниченный, с домашних ПК – авторизованный.

Электронно-библиотечная система «Знаниум» : сайт. – URL: [www.znanium.com](http://www.znanium.com)

Договор № 4222 эбс от 10.03.2020, период доступа с 16.03.2020 г. по 15.03.2021 г. Доступ из локальной сети НФИ КемГУ свободный, неограниченный, с домашних ПК – авторизованный.

Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» (базовая часть) : сайт. – URL: <http://biblioclub.ru>. Контракт № 185-12/19 от 14.02.2020 г., период доступа с 15.02.2020 г. до 14.02.2021 г. Доступ из локальной сети НФИ КемГУ свободный, неограниченный, с домашних ПК – авторизованный.

Электронно-библиотечная система «Юрайт» : сайт. – URL: [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru).

Договор № 01-ЕП/44 от 14.02.2020 г., период доступа с 17.02.2020 г. до 16.02.2021 г. Доступ из локальной сети НФИ КемГУ свободный, с домашних ПК – авторизованный.

Электронная полнотекстовая база данных периодических изданий по общественным и гуманитарным наукам ООО «ИВИС» : сайт. – URL: <https://dlib.eastview.com>.

Договор № 223-П от 05.12.2019 г., период подписки с 01.01.2020 г. по 31.12.2020 г., доступ предоставляется из локальной сети НФИ КемГУ.

Научная электронная библиотека : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.

Доступ к отдельным периодическим изданиям. Договор № SU-19-12/2019-2 от 24.12.2019 г. период подписки с 01.01.2020 г. по 31.12.2020 г. Доступ авторизованный.

Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) : сайт. – URL: <https://icdlib.nspu.ru>

НФИ КемГУ является участником и пользователем МЭБ. Договор о присоединении к МЭБ от 15.10.2013 г, доп. соглашение от 01.04.2014 г. (договор бессрочный). Доступ из локальной сети НФИ КемГУ свободный, с домашних ПК – авторизованный.

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

### **6.1. Примерные темы письменных учебных работ**

#### **Учебные задания:**

Составить баланс-удовлетворения - разочарования.

Составить баланс производительности.

Проанализировать слабые и сильные стороны.

Оценить свою компетентность.

Анализ проблемы потребность в саморазвитии личности: выделение причин саморазвития и фактов, подтверждающих каждую причину. Прием «Рыбья кость».

Написать Декларацию о личной миссии. Это документ наподобие миссии фирмы, в котором вы пытаетесь сформулировать свои задачи в этом мире — что для вас важно? чего вы хотите добиться?

Сформировать навыки выделение процессов - видов деятельности.

Составить список личных целей - "дерево целей". Составить список личных целей на 5-10 лет по основным сферам жизни: учеба, семья, работа, здоровье, хобби.

Проанализировать соответствие целей и действий. Выпишите 5 важных для вас целей и 5 основных видов деятельности, которыми вы занимаетесь последнее время (основных по времени, а не по значимости).

Выявить приоритетные цели деятельности. Приоритетное планирование по квадранту Кови.

Составить дневной график активности

Составить личный график готовности к работе.

Составить план работы на месяц.

Проанализировать качества успешного студента.

Определить факторы, способствующие успеху целенаправленного самообразования и саморазвития.

### **Примерные тестовые задания**

1. Продолжите определение самоменеджмента – это управление базовыми ресурсами личности, такими как:

1. Материальные, финансовые, информационные ресурсы.
2. Время, активность, физическое и эмоциональное состояние.
3. Время, деньги, здоровье.
4. Дом, работа, семья.

2. Выберите правильные ответы.

Основная цель самоменеджмента состоит в том, чтобы...

1. Максимально использовать собственные возможности.
2. Увеличить свои доходы.
3. Сознательно управлять течением своей жизни.
4. Преодолевать внешние обстоятельства как на работе, так в личной жизни.
5. Улаживать конфликты в личной и общественной жизни.

3. Самоменеджмент представляет собой выполнение определенных функций: самопознание, планирование деятельности, принятие решений по предстоящим делам, коммуникация, контроль итогов и корректировка целей. Какие функции пропущены?

1. Делегирование полномочий.
2. Самомотивация.
3. Организация и реализация деятельности.
4. Прогнозирование показателей работы.
5. Целеполагание.

4. Планирование деятельности – важная функция самоменеджмента. Выберите из перечисленного ее функции:

1. Планирование деятельности мотивирует на новые достижения.
2. Планирование позволяет лучше использовать время.
3. Планирование деятельности позволяет развить творческое мышление.
4. Процесс планирования деятельности программирует наше мышление.

5. При использовании способов повышения организованности потребуются:

1. Персональный компьютер.
2. Дневник.
3. Ежедневник.
4. Калькулятор.
5. Календарь планирования.

6. Выберите правильный набор основных жизненных сфер.

1. Контакты – тело – работа – смысл.
2. Работа – здоровье – семья.
3. Тело – здоровье – семья – работа.

7. Соотнесите название факторов формулы успеха Н.Энкельманна и их содержательное наполнение.

1. Ясность целей.
2. Наши усилия.
3. Время.

А. Я знаю чего я хочу.

Б. Я знаю, что я могу.

В. Я знаю, что конечный результат зависит от цели, к которой я систематически шаг за шагом приближаюсь.

Уберите неправильные ответы.

Основные психологические принципы целеполагания в самоменеджменте:

Системности.

Осмысленности.

Конкретности.

Временных границ.

Предельной полезности.

8. Что обязательно включается в систему эффективного распоряжения бюджетом времени?

1. Постановка цели.
2. Планирование.
3. Установка приоритета.
4. Работа с информацией.
5. Оглашение результатов.

9. Среди основных методов управления временным ресурсом выберите те, которые напрямую подразумевают установление приоритетов задач:

1. Система управления временем Б. Франклина.
2. Матрица приоритетов Д.Эйзенхауэра.
3. Временной принцип В.Парето.
4. Система «АВС-анализа».
5. Альпен-метод.

10. Выберите из списка критерии оценки приоритетов, предложенные Д.Эйзенхауэром.

1. Срочность.
2. Сложность.
3. Количество затрачиваемого времени.
4. Важность.

11. Выберите название метода эффективного управления временем, основная идея которого состоит в следующем: «Внутри данной групп или множества, отдельные малые части обнаруживают намного большую значимость, чем это соответствует их относительному удельному весу в группе»:

1. Метод управления временем В.Парето.
2. Принцип наименьших усилий.
3. Золотые пропорции планирования времени.
4. Карточечность.

12. Выберите факторы, оказывающие основное влияние на эффективность использования рабочего времени

1. Режим работы.
2. Техническая эстетика.
3. Количество работников в организации.
4. Самочувствие, работоспособность.
5. Эргономика труда.

13. Закон Паркинсона предполагает при установлении сроков выполнения задач (жесткое планирование) деление рабочего времени на следующие пропорции:

1. 25 /75
2. 50 /50
3. 60 /40
4. 10 /90

14. Важнейшим из всех периодов планирования, помогающим рационально использовать временной ресурс является:

1. Час
2. День
3. Год
4. 5 лет.

## 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
Сущность и функции самоменеджмента	Самоменеджмент – наука о самоорганизации и самоуправлении человека. Функции самоменеджмента. Построение карьеры и успех в жизни. Технологии саморазвития.	Приведите примеры использования инструментов самопознания в вашей повседневной жизни или работе. Обоснуйте рациональность механизма достижения организованности.
Самопознание	Инструменты самопознания. Личный баланс успехов и неудач. Инструменты профессионального саморазвития. Модель качеств успешного специалиста.	Оцените потребность формирования у вас качеств успешного специалиста. Разработайте для себя рекомендации по развитию необходимых качеств. Составьте план саморазвития на ближайшие 4 года, опираясь на модель качеств успешного специалиста.
Целеполагание в деятельности руководителя	Значение постановки целей в самоменеджменте. Процесс поиска и формулировки цели. Методики постановки цели.	Поставьте перед собой цель в одной из жизненных сфер. Опишите данную цель по схеме структуры цели. Охарактеризуйте любую жизненную цель по формуле SMART.



Разделы и темы	Примерные теоретические вопросы	Примерные практические задания
Ресурс времени	<p>Сущность времени.</p> <p>Понятие ресурса времени и его определение.</p> <p>Инвентаризация и анализ временных затрат.</p> <p>Процесс управления временем.</p>	<p>Проанализируйте свой обычный рабочий день с помощью любой методики учета времени. На основе результатов анализа сделайте вывод: каковы объективные причины дефицита ресурса времени?</p> <p>Проведите анализ использования времени в течение своего обычного рабочего дня с помощью методики «Хронометраж по Г. А. Архангельскому».</p>
Планирование в деятельности руководителя	<p>Виды планов.</p> <p>Методы приоритетного планирования.</p> <p>Методики составления плана на день.</p>	<p>Составьте месячный план с помощью методики Д. Эйзенхауэра.</p> <p>Составьте план на день, используя методику планирования АЛПЕН.</p>
Ресурс активности и работоспособности руководителя	<p>Понятие ресурсов активности и работоспособности.</p> <p>Колебания и циклы работоспособности.</p> <p>Методы управления ресурсами активности и работоспособности.</p> <p>Утомление и способы его профилактики.</p>	<p>Рассчитайте графики своих суточных биоритмов (используйте доступные программы в интернете).</p> <p>Напишите себе рекомендации по повышению работоспособности в течение дня.</p> <p>Подумайте над факторами, которые снижают вашу работоспособность и активность.</p> <p>Разработайте программу повышения работоспособности.</p>
Критическое мышление как навык самоорганизации руководителя	<p>Понятие и функции критического мышления руководителя.</p> <p>Приемы критического мышления.</p>	<p>Приведите примеры применения навыков критического мышления при общении с подчиненными.</p> <p>Проанализируйте и опишите свои действия.</p> <p>Научите своего одноклассника /преподавателя одному из приемов критического мышления при работе с информацией.</p>
Контроль и самоконтроль в деятельности руководителя.	<p>Функция контроля в самоменеджменте.</p> <p>Способы самоконтроля.</p> <p>Контроль дня (самоконтроль).</p>	<p>Проанализируйте обстоятельства, которые мешают вам быть эффективными.</p> <p>Проведите анализ дневных помех. Составьте для себя рекомендации по исправлению ситуации.</p> <p>Составьте план работы на месяц. Ведите для этого плана «Контрольный лист дневника»</p>

Разделы и темы	Примерные теоретические вопросы	Примерные практические задания
		времени». Проанализируйте соотношение между планируемыми и фактическими показателями.

Составитель (и): Демчук Н.В., доцент кафедры экономики и управления  
*(фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей))*