

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
«20» марта 2024г.

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 2024

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.	Б1.О.01.07 Самоменеджмент 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.	Б1.О.01.07 Самоменеджмент 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"> – базовые понятия и определения системного анализа как основы системного подхода; – классификацию систем; – общие закономерности и универсальные законы систем; – основы применения специальных и смешанных методов системного анализа для решения поставленных задач; – цели, задачи и принципы системного анализа; – содержание этапов системного анализа; – классификацию методов системного анализа; – особенности моделирования и его особую роль в системном анализе; – процедуру проведения системного анализа; – основные способы математической обработки данных; – основы современных технологий сбора, обработки и представления информации; – способы применения математических знаний в общественной и профессиональной деятельности. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выявлять системные связи и отношения между изучаемыми явлениями, процессами и/или объектами на основе принятой парадигмы; – выделять и структурировать этапы системного анализа при реализации конкретной задачи; – определять категории того или иного системного метода; – использовать метод синтеза в системном подходе; – применять на практике методы системного анализа для решения постав-

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"> – выявлять диалектические и формально-логические противоречия в анализируемой информации с целью определения её достоверности. – ориентироваться в системе математических знаний как целостных представлений для формирования научного мировоззрения; – применять понятийно-категориальный аппарат, основные законы математических наук в социальной и профессиональной деятельности; – применять методы математической обработки информации для решения общественных и профессиональных задач. <p>Владеет навыками:</p> <ul style="list-style-type: none"> – работы с инструментарием системного анализа для решения поставленных задач; – выбора информационных ресурсов для поиска информации в соответствии с поставленной задачей; – систематизации обнаруженной информации, полученной из разных источников, в соответствии с требованиями и условиями задачи; – формулировки и аргументирования выводов и суждений; – использования математических знаний в контексте общественной и профессиональной деятельности; – математической обработки информации.
<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"> – основные термины и понятия гражданского права, используемые в антикоррупционном законодательстве; – действующее антикоррупционное законодательство и практику его применения. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – правильно толковать гражданско-правовые термины, используемые в антикоррупционном законодательстве; – давать оценку коррупционному поведению; – применять на практике антикоррупционное законодательство. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками правильного толкования гражданско-правовых терминов, ис-

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"> – навыками применения на практике антикоррупционного законодательства, правовой квалификации коррупционного поведения и его пресечения.

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 ¹ текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ.		
Раздел 1. Саморазвитие и целеполагание						
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
Раздел 2. Карьера и лидерство						
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
Раздел 3. Методики самоменеджмента						
3.1.	Методики планирования	8	2		6	
3.2.	Тайм-менеджмент: управление временем	10		2	8	
	Промежуточная аттестация.	4				УО-4
	Итого:	72	6	6	56	

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>		
Раздел 1. Саморазвитие и целеполагание		
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-

¹ 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.
Раздел 2. Карьера и лидерство		
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.
Раздел 3. Методики самоменеджмента		
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>		
Раздел 1. Саморазвитие и целеполагание		
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.
Раздел 2. Карьера и лидерство		
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
Раздел 3. Методики самоменеджмента		
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)	80	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
Итого по текущей работе в семестре				51-100
Промежуточная аттестация (эк-замен)	20	контрольная работа		6-10
		устный опрос		6-10
Итого по промежуточной аттестации				12-20
Суммарная оценка по дисциплине:				Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации – 100 б. 51

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.	225 Учебная аудитория для проведения: – занятий лекционного типа; – занятий семинарского (практического) типа; – текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, столы, стулья. Оборудование: стационарное - экран; переносное - ноутбук, проектор. Учебно-наглядные пособия. Используемое программное обеспечение: 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). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
2.	106 Помещение для самостоятельной работы, студентов: Специализированная (учебная) мебель: столы, стулья, доска меловая. Оборудование: компьютеры (4 шт). Учебно-наглядные пособия. 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). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.	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, 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

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
1. Саморазвитие и целеполагание		
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»
2. Карьера и лидерство		

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
3. Методики самоменеджмента		
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.