

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

Факультет истории и права

УТВЕРЖДАЮ
Декан



Л.А. Юрьева
«17» февраля 2025 г.

Рабочая программа дисциплины

Б.1.О.10 Самоменеджмент

Код, название дисциплины

Специальность

40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность

Специализация

Судебная деятельность

Программа специалитета

Квалификация выпускника

юрист

Форма обучения

Очная, заочная

Год набора 2021

Новокузнецк 2025

Лист внесения изменений
в РПД Б.1.О.10 Самоменеджмент
(код по учебному плану, название дисциплины)

Сведения об утверждении:

утверждена Ученым советом факультета истории и права
(протокол Ученого совета факультета № 7 от 17.02.2025 г.)

для ОПОП 2021 года набора на 2025–2026 учебный год
по специальности 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность
специализация Судебная деятельность

Одобрена на заседании методической комиссии факультета истории и права
(протокол методической комиссии факультета № 4 от 10.02.2025 г.)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры экономики и управления

Оглавление

1. Цель дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы
3. Объем дисциплины и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации
4. Учебно-тематический план и содержание дисциплины
- 4.1 Учебно-тематический план
- 4.2 Содержание занятий по видам учебной работы
5. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенции обучающегося в текущей и промежуточной аттестации
6. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины
- 6.1. Учебная литература
- 6.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины
- 6.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Цель дисциплины

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы специалитета: УК-8

1.1 Формируемые компетенции

Таблица - 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

Таблица – Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

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	6.1 определяет приоритеты собственной деятельности 6.2 оценивает возможности реализации приоритетов собственной деятельности на основе самооценки 6.3 реализует приоритеты собственной деятельности, в том числе с учетом возможностей самосовершенствования	Б2.О.02(П) Производственная практика. Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности

1.3 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица – 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 собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение	6.1 определяет приоритеты собственной деятельности 6.2 оценивает возможности реализации приоритетов собственной деятельности на основе самооценки 6.3 реализует приоритеты собственной	Знать - критерии и стратегии достижения личного успеха; - принципы и стратегии саморазвития человека. Уметь - оценивать собственные ресурсы и эффективность их затрат для достижения целей; - ориентироваться в требованиях

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
всей жизни	деятельности, в том числе с учетом возможностей самосовершенствования	рынка труда; - использовать инструменты самоменеджмента и тайм-менеджмента в профессиональной деятельности и в повседневной жизни. Владеть - технологиями профессиональной самореализации и самодиагностики; методиками стратегического планирования, ситуационного анализа и тайм-менеджмента.

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина реализуется в рамках обязательной части учебного плана.

3. Объем дисциплины и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачетные единицы (з.е.).

Таблица – Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий

Объём дисциплины	Всего часов	
	для очной формы обучения	для заочной формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины	72	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	32	12
Аудиторная работа:	32	12
в том числе:		
лекции	16	6
практические занятия	16	6
в т.ч. в активной и интерактивной формах		2
Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся	40	56
Курсовое проектирование	-	-
Вид промежуточной аттестации обучающегося – зачет (2 семестр)		4

4. Учебно-тематический план и содержание дисциплины

4.1. Учебно-тематический план

очная форма обучения

№ п/п	Раздел дисциплины	Общая трудоёмкость (<i>часов</i>)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоёмкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
			аудиторные учебные занятия		самостояте льная работа обучающих ся	
		всего	лекц ии	практиче ские занятия		
1.	Саморазвитие и целеполагание	14	4	-	10	Собеседование, устный опрос, реферат
2.	Карьера и лидерство	29	6	8	15	Собеседование, устный опрос, учебная задача, тест
3.	Методики самоменеджмента	29	6	8	15	Собеседование, устный опрос, учебная задача, тест
	Всего:	72	16	16	40	

заочная форма обучения

№ п/п	Раздел дисциплины	Общая трудоёмкость (<i>часов</i>)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоёмкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
			аудиторные учебные занятия		самостояте льная работа обучающих ся	
		всего	лекц ии	практиче ские занятия		
1.	Саморазвитие и целеполагание	22	2	-	20	Реферат
2.	Карьера и лидерство	24	2	4	18	Собеседование, устный опрос, учебная задача, тест
3.	Методики самоменеджмента	22	2	2	18	Собеседование, устный опрос, учебная задача, тест
	Всего:	72	6	6	56	4 - контроль

4.2 Содержание занятий по видам учебной работы

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
<i>Содержание лекционного курса</i>		
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. Методики самодиагностики в самоменеджменте
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
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>		
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.
2	Карьера и лидерство	

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
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
	Лидерство и управление группой	Методы управления групповой работой. Управление конфликтами
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 - зачет	

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

Таблица – Оценочные средства, применяемые для текущего контроля сформированности компетенций

№ п/п	Контролируемые разделы, темы дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1.	Саморазвитие и целеполагание	УК-6	Собеседование, устный опрос, реферат
2.	Карьера и лидерство	УК-6	Собеседование, устный опрос, учебная задача, тест
3.	Методики самоменеджмента	УК-6	Собеседование, устный опрос, учебная задача

Типовые контрольные задания или иные материалы

Зачет

а) типовые вопросы (задания):

Разделы и темы	Примерные теоретические вопросы	Примерные практические задания
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	Создать среднесрочный план управления карьерой. Подготовить заявку на участие в конкурсе на замещение вакансии старосты учебной группы. Найти ошибки в резюме.
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 самообразования. 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:	23. Проблема управления	Анализ временных потерь учебного

Разделы и темы	Примерные теоретические вопросы	Примерные практические задания
управление временем	временем. Основные решения тайм-менеджмента. Анализ временных потерь. Методики тайм-менеджмента: 24. Пожиратели времени и управление ими.	семестра. Предложить методы работы с основными пожирателями времени студента во время самостоятельной работы.

б) критерии оценивания компетенций (результатов), описание шкалы оценивания:

Результаты зачета определяются оценками «зачтено», «незачтено».

При выставлении оценок учитываются уровень приобретенных компетенций студента по составляющим «знать», «уметь», «владеть». Компонент «знать» оценивается теоретическими вопросами по содержанию дисциплины, компоненты «уметь» и «владеть» - практикоориентированными заданиями.

Зачет по дисциплине выставляется, если обучающийся набрал не менее 51 балла по приведенной 100-балльной шкале. Студент может набрать 80 баллов в ходе текущей работы в семестре и 20 баллов за промежуточное аттестационное испытание по дисциплине.

В промежуточной аттестации оценка выставляется в ведомость в 100-балльной шкале и в буквенном эквиваленте (таблица)

Таблица – Соотнесение 100-балльной шкалы и буквенного эквивалента оценки

<i>Сумма набранных баллов</i>	<i>Уровни освоения дисциплины и компетенций</i>	<i>Зачет</i>
		<i>Буквенный эквивалент</i>
86 - 100	Продвинутый	Зачтено
66 - 85	Повышенный	
51 - 65	Пороговый	
0 - 50	Первый	Незачтено

Текущий контроль

Критерии оценивания знаний, умений и навыков студентов при проведении текущего контроля с использованием различных оценочных средств представлены ниже.

А) Собеседование и устный опрос

Аналитическая шкала оценивания ответов на устные вопросы

<i>Уровни / критерии</i>	<i>Первый уровень</i>	<i>Пороговый уровень (1 балл)</i>	<i>Повышенный уровень (2 балла)</i>
Полнота раскрытия вопроса	Вопрос не раскрыт либо ответ основан на недостоверной информации, выступающим допущены принципиальные ошибки при изложении материала.	Вопрос раскрыт, отвечающий ясно и грамотно излагает материал, основываясь на учебной литературе, владеет необходимой терминологией	Ответ содержит полную информацию по вопросу, основанную на учебной и дополнительной специальной литературе, ответ сопровождается демонстрационным материалом

Б) Учебная задача и комплексная ситуационная задача**Аналитическая шкала оценивания решения учебных задач и заданий**

<i>Уровни / критерии</i>	<i>Первый уровень</i>	<i>Пороговый уровень (1 балл)</i>	<i>Повышенный уровень (2 балла)</i>
Самостоятельность выполнения задания	Помощь преподавателя требовалась постоянно	Помощь преподавателя требовалась иногда	Помощь преподавателя не требовалась
Количество допущенных при выполнении учебной задачи ошибок	В решении учебной задачи допущены 4 и более ошибки.	В решении учебной задачи допущены 1-3 негрубые ошибки.	В решении учебной задачи отсутствуют ошибки.

В) Тест**Критерии оценивания теста**

Тест рубежного контроля включает 20 заданий. Верное выполнение каждого задания оценивается в 0,5 балла. За неверный ответ или отсутствие ответа выставляется 0 баллов. Частично правильные ответы на задание не предусмотрены. Общий тестовый балл определяется суммой баллов, полученных за верное выполнение заданий теста. Время тестирования - 1,5 минуты на одно задание.

Г) Реферат

Реферат - это индивидуальная научно-исследовательская работа студента. При выполнении реферата необходимо раскрыть суть исследуемой проблемы с различных позиций и точек зрения, сформулировать самостоятельные выводы.

Аналитическая шкала оценивания реферата

<i>Уровни / критерии</i>	<i>Первый уровень</i>	<i>Пороговый уровень (3 балла)</i>	<i>Повышенный уровень (10 баллов)</i>
Соответствие содержания теме	Содержание реферата не соответствует теме	Содержание реферата соответствует теме, но есть незначительные отступления	Содержание реферата соответствует теме
Соблюдение трехчастной композиции (введение, основная часть, заключение)	Не выдержана трехчастная композиция (введение, основная часть, заключение), не соблюдены требования к частям	Выдержана трехчастная композиция (введение, основная часть, заключение), но не соблюдены все требования к частям	Выдержана трехчастная композиция (введение, основная часть, заключение), соблюдены все требования к их содержанию и оформлению
Полнота охвата	Изучено менее 30%	Изучено 30-70% от	Изучено 80-100% от

источников	от рекомендованных преподавателем источников	рекомендованных преподавателем источников	рекомендованных преподавателем источников
Оформление цитат на источники	Нет цитат из источников и ссылок на них, реферат представляет собой копирование материала из интернета	Нет цитат из источников и ссылок на них	Выдержки из источников оформлены с помощью цитат, на которые оформлены ссылки

Текущий контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения учебных занятий, проверки самостоятельной работы студентов. Комбинация различных оценочных мероприятий и баллов представлена в таблице 5. Для оценивания результатов учебной работы студентов заочной формы обучения преподавателем может применяться поправочный коэффициент с учетом количества оценочных мероприятий.

Таблица – Бально-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам работ (БРС).

№	Контрольные мероприятия и средства оценивания	Максимальное кол-во баллов за конкретное задание	Кол-во мероприятий за семестр	Максимальное количество баллов
1	Виды оценочных средств, используемых на практических занятиях:			
1.1	Ответ на устный вопрос, собеседование, участие в дискуссии	2	10	20
1.2	Решение учебной или ситуативной задачи	2	7	14
1.3	Тестирование	10	2	20
2	Виды оценочных средств, используемых для контроля самостоятельной работы:			
2.1	Реферат	10	1	10
3.	Посещение учебных занятий	1	16	16
Итого:				80

6. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины

6.1. Учебная литература

Основная учебная литература:

Комаров, Е. И. Результативный самоменеджмент: учебное пособие / Комаров Е.И. - Москва: ИЦ РИОР, НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 133 с. - ISBN 978-5-369-01047-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/402750>

Дополнительная учебная литература:

1. 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>
2. 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>

6.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях КГПИ КемГУ. Учебные аудитории укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет») и обеспечением доступа к ЭИОС КГПИ «КемГУ».

6.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- 1 Универсариум : сайт. – Москва, 2020. - URL: <https://universarium.org/> – Текст : электронный.
- 2 Лекториум: сайт. – Москва, 2020. - URL: <https://www.lektorium.tv/> – Текст : электронный.
- 3 Coursera: сайт. – Москва, 2020. - URL: <https://www.coursera.org/> – Текст : электронный.
- 4 Stepic: сайт. – Москва, 2020. - URL: <https://stepik.org/explore/courses> – Текст : электронный.
- 5 Профессиональные стандарты: сайт. – Москва, 2020. - URL: <https://profstandart.rosmintrud.ru/> – Текст : электронный.
- 6 Открытое образование : сайт. – Москва, 2020. - URL: <https://openedu.ru/> – Текст : электронный.

Составитель: ст. преподаватель Маляр А. А., ст. преподаватель Баранова А.П.
(фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей))