

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

**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

*Код, название направления*

Направленность (профиль) подготовки

**Физическая культура и Дополнительное образование  
(спортивная подготовка)**

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника  
*бакалавр*

Форма обучения  
*очная*

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. ....                         | 5  |
| 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 освоения дисциплины «Самоменеджмент» является формирование у обучающегося компетенций основной профессиональной образовательной программы бакалавриата: УК-6, УК-9.

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                 | Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни. |
| Универсальная                 | Экономическая культура, в том числе финансовая грамотность      | УК-9. Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности.                                                |

### 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. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни. | УК-6.1. Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы.<br>УК-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. | <b>Б1.О.01.07 Самоменеджмент</b><br>Б1.О.01.09 Организация проектной и волонтерской деятельности<br>Б2.О.04(У) Технологическая практика. Лыжная подготовка |
| УК-9. Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности                                                 | УК-9.1. Понимает базовые принципы функционирования экономики и экономического развития.<br>УК-9.2. Применяет методы экономического и финансового планирования для до-                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Б1.О.01.07 Самоменеджмент</b>                                                                                                                           |

| Код и название компетенции | Индикаторы достижения компетенции по ОПОП                                                                                                                            | Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
|                            | стижения текущих и долгосрочных финансовых целей, использует финансовые инструменты для управления личными финансами, контролирует экономические и финансовые риски. |                                                     |

### 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 управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни. | УК-6.1. Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, ситуативных, временных и т.д.), для успешного выполнения порученной работы.<br>УК-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. | Знает: <ul style="list-style-type: none"> <li>– технологии постановки своих жизненных целей в социально значимой жизнедеятельности;</li> <li>– основы работы по приоритетам;</li> <li>– основы делегирования полномочий;</li> <li>– технологии самоменеджмента.</li> </ul> Умеет: <ul style="list-style-type: none"> <li>– планировать, реализовывать свои цели и оценивать эффективность затрат своих ресурсов на их достижение в социально значимой жизнедеятельности;</li> <li>– распределять очередность выполнения работ;</li> <li>– использовать инструментарий самоменеджмента;</li> <li>– находить баланс между рабочей и личной сферами жизни.</li> </ul> Владеет: <ul style="list-style-type: none"> <li>– технологиями планирования, реализации и критической оценки своей социально значимой жизнедеятельности, правилами личной организованности и самодисциплины;</li> <li>– приемами управления стрессом;</li> <li>– приемами и техниками тайм-менеджмента.</li> </ul> |
| УК-9. Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности                                                 | УК-9.1 понимает базовые принципы экономического развития и функционирования экономики, цели и формы участия государства в экономике.<br>УК-9.2 применяет методы личного экономического и финансового планирования                                                                                                                                                                                                                                          | Знать: <ul style="list-style-type: none"> <li>– базовые экономические понятия и объективные основы функционирования экономики и поведения экономических агентов;</li> <li>– основные показатели национальной экономики и факторы ее экономического роста;</li> <li>– цели и формы участия</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

| Код и название компетенции | Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной                                                                                                                                           | Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            | для достижения текущих и долгосрочных финансовых целей, использует финансовые инструменты для управления личными финансами (личным бюджетом), контролирует собственные экономические и финансовые риски. | <p>государства в экономике, значение государственной экономической политики в повышении эффективности экономики и роста благосостояния граждан;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основные виды финансовых институтов и финансовых инструментов, способы оценки и снижения рисков.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– уметь анализировать поведение экономических агентов;</li> <li>– анализировать основные экономические события в своей стране и за ее пределами, находить и использовать информацию, необходимую для достижения текущих и долгосрочных экономических и финансовых целей;</li> <li>– использовать финансовые инструменты для управления личными финансами</li> <li>– выявлять проблемы экономического характера при анализе конкретных ситуаций, предлагать способы их решения, оценки рисков и возможных социально-экономических последствий;</li> <li>– оценивать риски для личных финансов, решать типичные задачи, связанные с личным финансовым планированием.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками управления личными финансами, составления личного бюджета и способами его оптимизации</li> </ul> |

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

Таблица 4. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий

| Общая трудоёмкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах   | Объём часов |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1. Общая трудоёмкость дисциплины                                                     | 72          |
| 2. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) | 32          |
| Аудиторная работа (всего):                                                           | 32          |

|                                                                                                                                                              |                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| в том числе:                                                                                                                                                 |                      |
| лекции                                                                                                                                                       | 16                   |
| практические занятия, семинары                                                                                                                               | 16                   |
| 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)                                                                                                                | 40                   |
| 4. Промежуточная аттестация обучающегося                                                                                                                     | зачет<br>(2 семестр) |

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

#### 3.1 Учебно-тематический план

Таблица 5. Учебно-тематический план очной формы обучения

| № п/п                                  | Разделы и темы дисциплины по занятиям          | Общая трудоёмкость (всего час.) | Трудоёмкость занятий (час.) |        |     | Форма <sup>1</sup> текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости |
|----------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|--------|-----|------------------------------------------------------------------------------|
|                                        |                                                |                                 | Аудиторн. занятия           |        | СРС |                                                                              |
|                                        |                                                |                                 | лекц.                       | практ. |     |                                                                              |
| Раздел 1. Саморазвитие и целеполагание |                                                |                                 |                             |        |     |                                                                              |
| 1.1.                                   | Личный успех человека и саморазвитие           | 6                               | 2                           |        | 4   | УО-1, ПР-3                                                                   |
| 1.2.                                   | Целеполагание и стратегическое планирование    | 6                               |                             | 2      | 4   | УО-2, ИЗ, ПР-2                                                               |
| 1.3.                                   | Ситуационный анализ и самодиагностика          | 8                               | 2                           | 2      | 4   | УО-2, ИЗ, ПР-2                                                               |
| Раздел 2. Карьера и лидерство          |                                                |                                 |                             |        |     |                                                                              |
| 2.1.                                   | Персональный карьерный менеджмент              | 8                               | 2                           | 2      | 4   | УО-2, ИЗ, ПР-2                                                               |
| 2.2.                                   | Рынок труда и поиск работы                     | 6                               | 2                           |        | 4   | УО-2, ИЗ, ПР-2                                                               |
| 2.3.                                   | Образование и самообразование в жизни человека | 8                               | 2                           | 2      | 4   | УО-2, ИЗ, ПР-2                                                               |
| 2.4.                                   | Лидерство и управление группой                 | 6                               | 2                           |        | 4   | УО-2, ИЗ, ПР-2                                                               |
| 2.5.                                   | Природа коррупции как социального явления      | 8                               |                             | 4      | 4   | УО-2, ИЗ, ПР-2                                                               |
| Раздел 3. Методики самоменеджмента     |                                                |                                 |                             |        |     |                                                                              |
| 3.1.                                   | Методики планирования                          | 8                               | 2                           | 2      | 4   |                                                                              |
| 3.2.                                   | Тайм-менеджмент: управление временем           | 8                               | 2                           | 2      | 4   |                                                                              |
|                                        | Промежуточная аттестация.                      |                                 |                             |        |     | УО-4                                                                         |
|                                        | Итого:                                         | 72                              | 16                          | 16     | 40  |                                                                              |

#### 3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 6. Содержание дисциплины

| № п/п                                         | Наименование раздела, темы дисциплины       | Содержание занятия                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Содержание лекционного курса</i>           |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Раздел 1. Саморазвитие и целеполагание</b> |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                |
| 1.1                                           | Личный успех человека и саморазвитие        | Понятие личного успеха человека. Критерии личного успеха, их индикаторы, изменчивость. Саморазвитие человека, его задачи и способы. Ресурсы саморазвития. Структура жизненного мира человека. Понятия образа жизни, уровня жизни, стиля жизни. |
| 1.2                                           | Целеполагание и стратегическое планирование | Цели, ценности, мотивы человека. Виды планирования. Стратегическое планирование. Виды и структура планов                                                                                                                                       |
| 1.3                                           | Ситуационный анализ и самодиагностика       | Ресурсы человека и их пределы. Ситуационный анализ как методика оценки ресурсов и выбора эффективной стратегии. Ме-                                                                                                                            |

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

| №<br>п/п                                      | Наименование раздела,<br>темы дисциплины       | Содержание занятия                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               |                                                | тодики самодиагностики в самоменеджменте.                                                                                                                                                                                              |
| <b>Раздел 2. Карьера и лидерство</b>          |                                                |                                                                                                                                                                                                                                        |
| 2.1                                           | Персональный карьерный менеджмент              | Элементы и этапы карьеры. Цели, задачи, инструменты управления карьерой. Карьерные стратегии.                                                                                                                                          |
| 2.2                                           | Рынок труда и поиск работы                     | Понятие рынка труда. Позиционирование и оценка ресурсов на рынке труда. Способы поиска работы. Составление резюме и профессионального портфолио. Подготовка к собеседованию. Эффективные переговоры и самопредставление на рынке труда |
| 2.3                                           | Образование и самообразование в жизни человека | Образование в управлении карьерой. Современные способы самообразования и повышения профессиональной квалификации. Онлайн-обучение. Творческие техники саморазвития. Научная активность студента                                        |
| 2.4.                                          | Лидерство и управление группой                 | Теории и признаки лидерства. Управление групповой работой: распределение ролей, делегирование полномочий, управление конфликтами                                                                                                       |
| 2.5.                                          | Природа коррупции как социального явления      | Природа коррупции как социального явления. Правовые основы противодействия коррупции. Юридическая ответственность за коррупционные правонарушения.                                                                                     |
| <b>Раздел 3. Методики самоменеджмента</b>     |                                                |                                                                                                                                                                                                                                        |
| 3.1.                                          | Методики планирования                          | Планирование рутинной деятельности: стратегии, принципы, инструменты. Методика АБВ, матрица Эйзенхауэра, принцип Парето, принцип 60 / 20 / 20, контекстное планирование, жестко-гибкое планирование. Контроль выполнения плана         |
| 3.2.                                          | Тайм-менеджмент: управление временем           | Проблема управления временем. Основные решения тайм-менеджмента. Анализ временных потерь. Методики тайм-менеджмента: поедание слона, поедание лягушки, работа с пожирателями времени.                                                  |
| <i>Содержание практических занятий</i>        |                                                |                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Раздел 1. Саморазвитие и целеполагание</b> |                                                |                                                                                                                                                                                                                                        |
| 1.1                                           | Личный успех человека и саморазвитие           | Анализ стратегии и тактики достижения личного успеха. Кейс: х/ф «Самая обаятельная и привлекательная»                                                                                                                                  |
| 1.2                                           | Целеполагание и стратегическое планирование    | Постановка целей. SMART-оценка формулировки целей. Разработка профессиональной индивидуальной и групповой стратегий на среднесрочный период.                                                                                           |
| 1.3                                           | Ситуационный анализ и самодиагностика          | SWOT-анализ и анализ «цель - средство». Самодиагностика личностного потенциала.                                                                                                                                                        |
| <b>Раздел 2. Карьера и лидерство</b>          |                                                |                                                                                                                                                                                                                                        |
| 2.1                                           | Персональный карьерный менеджмент              | Постановка и анализ карьерных целей и стратегий. Карьерный план.                                                                                                                                                                       |
| 2.2                                           | Рынок труда и поиск работы                     | Составление профессионального резюме и самопредставление на рынке труда                                                                                                                                                                |
| 2.3                                           | Образование и самообразование в жизни человека | Самообразование и дистанционное обучение. Оценка эффективности                                                                                                                                                                         |
| 2.4.                                          | Лидерство и управление группой                 | Методы управления групповой работой. Управление конфликтами                                                                                                                                                                            |
| <b>Раздел 3. Методики самоменеджмента</b>     |                                                |                                                                                                                                                                                                                                        |
| 3.1.                                          | Методики планирования                          | Навыки рутинного планирования, контроль и рефлексия выполнения плана                                                                                                                                                                   |
| 3.2.                                          | Тайм-менеджмент: управление временем           | Анализ пожирателей времени в типичных ситуациях. Применение методик тайм-менеджмента                                                                                                                                                   |
|                                               | Промежуточная аттестация - <i>зачет</i>        |                                                                                                                                                                                                                                        |

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

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

Таблица 7. Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся очной 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 (экзамен)                                                       | 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 КГПИ КемГУ:

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

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

### Перечень СПБД и ИСС по дисциплине:

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

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

### 6.1. Примерные темы письменных учебных работ

#### 6.1.1 Задания на письменные работы по теме 1.2 Целеполагание и стратегическое планирование

1. Ознакомьтесь с материалами семинара 2 согласно теоретическим вопросам:
  - a. Понятия целей и мотивов деятельности. Стратегическое управление целями: методика SKUД 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 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.

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

Таблица 8. Примерные теоретические вопросы и практические задания к зачету

| Разделы и темы                              | Примерные теоретические вопросы                                                                                                                                                                                                                                     | Примерные практические задачи                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Саморазвитие и целеполагание</b>      |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                      |
| Личный успех человека и саморазвитие        | 1. Понятие личного успеха человека. Критерии личного успеха, их индикаторы, изменчивость.<br>2. Саморазвитие человека, его задачи и способы.<br>3. Ресурсы саморазвития.<br>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.<br>6. Виды планирования. Стратегическое планирование.<br>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.<br>9. Методики самодиагностики в самоменеджменте                                                                                                                                | Использование методик SWOT-анализ<br>Использование методики «цель - средство»                                                                                                                                                        |
| <b>2. Карьера и лидерство</b>               |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                                |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Персональный карьерный менеджмент              | 10. Элементы и этапы карьеры.<br>11. Карьерные стратегии                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                   |
| Рынок труда и поиск работы                     | 12. Понятие рынка труда и способы поиска работы.<br>13. Рекомендации при составлении резюме и профессионального портфолио.<br>14. Подготовка к собеседованию.<br>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<br>17. Задачи и виды повышения профессиональной квалификации.<br>18. Возможности самообразования.<br>19. Творческие техники саморазвития                                                        | Использовать креативных техник для проекта в области профессиональной квалификации. Предложить тему кампусного курса для студентов-первокурсников |
| <b>3. Методики самоменеджмента</b>             |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                   |
| Методики планирования                          | 20. Планирование рутинной деятельности: стратегии, принципы, инструменты.<br>21. Методика АБВ, матрица Эйзенхауэра, принцип Парето, принцип 60 / 20 / 20.,<br>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.<br>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.