

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего**  
**образования**  
**«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**Институт сервиса, туризма и дизайна (филиал) СКФУ в г. Пятигорске**

**УТВЕРЖДАЮ**

Зам. директора по учебной работе

ИСТиД (филиала) СКФУ в г.Пятигорске

\_\_\_\_\_ М.В. Мартыненко

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ Г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Самоменеджмент»**

Направление подготовки	08.03.01 Строительство
Направленность (профиль)	Городское строительство и хозяйство
Квалификация выпускника	Бакалавр
Форма обучения	заочная
Год начала обучения	2020
Изучается	в 3 семестре

**СОГЛАСОВАНО:**

Зав. (выпускающей) кафедрой  
Строительства

\_\_\_\_\_ Д.В. Щитов

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

**РАЗРАБОТАНО:**

Зав. кафедрой ЭМИГУ

\_\_\_\_\_ И.С. Штапова

«29» март 2020 г.

Рассмотрено УМК

Протокол №

от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

Доцент кафедры ЭМИГУ

\_\_\_\_\_ С.И. Кутовой

«29» март 2020 г.

Председатель УМК института

\_\_\_\_\_ Нарыжная А.Б.

Пятигорск, 2020

### 1. Цель и задачи освоения дисциплины

Программа дисциплины «Самоменеджмент» предназначена для студентов направления подготовки 08.03.01 Строительство.

Целью дисциплины является приобретение теоретических знаний и практических навыков в области самоуправления.

Задачи - научить будущего специалиста самостоятельно управлять и анализировать внутриличностные взаимосвязи.

После изучения данного курса студенты должны владеть следующими навыками:

- знать основные принципы управления собой;
- знать теоретические основы целеполагания;
- теоретические основы лидерства;
- уметь применять основные принципы методы управления временем;
- уметь проводить декомпозицию задачи;
- владеть навыками деловой коммуникации;
- владеть навыком постановки цели;

В процессе обучения предусмотрено чтение лекций, проведение практических занятий.

### 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к вариативной части обязательных дисциплин. Ее освоение происходит в 3 семестре.

### 3. Связь с предшествующими дисциплинами

Обучающийся перед изучением дисциплины «Самоменеджмент» должен освоить следующие дисциплины:

Лидерство и тимбилдинг в организации

### 4. Связь с последующими дисциплинами

Дисциплина «Самоменеджмент» не является основой для успешного освоения дисциплин:

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

### 5. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

#### 5.1. Наименование компетенций

Индекс	Формулировка:
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни;

#### 5.2. Знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций	Формируемые компетенции
<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- теоретические основы управления своим временем;</li><li>- теоретические основы разработки стратегии саморазвития;</li><li>- теоретические основы принципа образования в течение всей жизни;</li></ul>	УК-6

<ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретические основы самообразования;</li> <li>- теоретические основы реализации траектории саморазвития;</li> <li>- теоретические основы самомотивации;</li> <li>- теоретические основы коммуникаций;</li> </ul>	
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать теоретические основы управления своим временем;</li> <li>- использовать теоретические основы разработки стратегии саморазвития;</li> <li>- использовать теоретические основы принципа образования в течение всей жизни;</li> <li>- использовать теоретические основы самообразования;</li> <li>- использовать теоретические основы реализации траектории саморазвития;</li> <li>- использовать теоретические основы самомотивации;</li> <li>- использовать теоретические основы коммуникаций;</li> </ul>	УК-6
<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыком использовать теоретические основы управления своим временем;</li> <li>- навыком использовать теоретические основы разработки стратегии саморазвития;</li> <li>- навыком использовать теоретические основы принципа образования в течение всей жизни;</li> <li>- навыком использовать теоретические основы самообразования;</li> <li>- навыком использовать теоретические основы реализации траектории саморазвития;</li> <li>- навыком использовать теоретические основы самомотивации;</li> <li>- навыком использовать теоретические основы коммуникаций;</li> </ul>	УК-6

## 6. Объем учебной дисциплины/модуля

Объем занятий: Итого	81 ч.	3 з.е.
В т.ч. аудиторных	7,5 ч.	
Из них:		
Лекций	3 ч.	
Лабораторных работ	-	
Практических занятий	4,5 ч.	
Самостоятельной работы	73,5 ч.	
Зачет в 3 семестре		

## 7. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием количества астрономических и академических часов и видов занятий часов и видов занятий

### 7.1. Тематический план дисциплины

№	Раздел (тема) дисциплины	Реализуемые компетенции	Контактная работа обучающихся с преподавателем, часов (астр./акад.)	Самостоятельная

			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Групповые консультации	
<b>3 семестр</b>							
1.	<b>Тема 1. Задачи и проблемы самоменеджмента</b>	УК-6	1,5	1,5			70,5
2.	<b>Тема 2. Умение понимать себя</b>	УК-6		1,5			
3.	<b>Тема 3. Оценка собственной эффективности</b>	УК-6			1,5		
4.	<b>Тема 4. Слагаемые эффективного самоменеджмента</b>	УК-6					
5.	<b>Тема 5. Умение находить общий язык с окружающими</b>	УК-6	1,5	1,5			
6.	<b>Тема 6. Позитивная жизненная позиция</b>	УК-6					
7.	<b>Тема 7. Умение управлять собой</b>	УК-6					
8.	<b>Тема 8. Преимущества эффективного самоменеджмента.</b>	УК-6					
9.	<b>Итого за 3 семестр:</b>		<b>3</b>	<b>4,5</b>			<b>70,5</b>
10.	<b>Итого:</b>		<b>3</b>	<b>4,5</b>			<b>70,5</b>

### 7.2. Наименование и содержание лекций.

№	Наименование тем дисциплины, их краткое содержание	Объем часов (астр./акад.)	Интерактивная форма проведения
<b>3 семестр</b>			

1	<p><b>Тема 1. Задачи и проблемы самоменеджмента</b>  Задачи и проблемы самоменеджмента  Чрезмерная ответственность.  Привычная колея.  Отсутствие навыков самоменеджмента.  Стресс.  Ошибочные решения.  Дезориентация относительно целей.</p> <p><b>Тема 2. Умение понимать себя</b>  Адекватная оценка ситуации.  Запланированность или спонтанность.  Рациональность или интуитивность.  Логичность или этичность.  Интровертность или экстравертность.</p> <p><b>Тема 3. Оценка собственной эффективности</b>  Оценка ситуации.  Правильное направление действий.  Сужение круга обязанностей.  Адаптация к изменениям.  Организованность</p> <p><b>Тема 4. Слагаемые эффективного самоменеджмента</b>  Самооценка.  Умение постоять за себя.  Умение сказать «нет».  Умение быть настойчивым.  Умение справляться со стрессом.</p>	1,5/2	Лекция-беседа
2	<p><b>Тема 5. Умение находить общий язык с окружающими</b>  Отношение к окружающим.  Право выбора.  Выдержка и самообладание</p> <p><b>Тема 6. Позитивная жизненная позиция</b>  Позитивная позиция.  Умение позаботиться о себе.  Правильное распределение времени.  Осуществление мечты</p> <p><b>Тема 7. Умение управлять собой</b>  Понимание себя.  Движение в правильном направлении.  Этапы самоменеджмента.</p> <p><b>Тема 8. Преимущества эффективного самоменеджмента.</b>  Понимание себя.  Распределение времени.  Управление собой.  Достижение цели.  Жизненный успех</p>	1,5/2	Лекция-беседа
3	<b>Итого за 3 семестр</b>	3	<b>3</b>
4	<b>Итого</b>	3	<b>3</b>

**7.3 Наименование и формы проведения лабораторных занятий**  
Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены

#### 7.4. Наименование практических работ

№ темы дисци- плины	Наименование тем практических занятия	Объем часов (астр./акад.)	Интерактивн ая форма проведения
<b>3 семестр</b>			
1	<p><b>Тема 1. Задачи и проблемы самоменеджмента</b>                      Задачи и проблемы самоменеджмента                      Чрезмерная ответственность.                      Привычная колея.                      Отсутствие навыков самоменеджмента.                      Стресс.                      Ошибочные решения.                      Дезориентация относительно целей.</p>	1,5/2	Круглый стол
2	<p><b>Тема 2. Умение понимать себя</b>                      Адекватная оценка ситуации.                      Запланированность или спонтанность.                      Рациональность или интуитивность.                      Логичность или этичность.                      Интровертность или экстравертность.</p> <p><b>Тема 3. Оценка собственной эффективности</b>                      Оценка ситуации.                      Правильное направление действий.                      Сужение круга обязанностей.                      Адаптация к изменениям.                      Организованность</p> <p><b>Тема 4. Слагаемые эффективного самоменеджмента</b>                      Самооценка.                      Умение постоять за себя.                      Умение сказать «нет».                      Умение быть настойчивым.                      Умение справляться со стрессом.</p>	1,5/2	

3	<p><b>Тема 5. Умение находить общий язык с окружающими</b>          Отношение к окружающим.          Право выбора.          Выдержка и самообладание</p> <p><b>Тема 6. Позитивная жизненная позиция</b>          Позитивная позиция.          Умение позаботиться о себе.          Правильное распределение времени.          Осуществление мечты</p> <p><b>Тема 7. Умение управлять собой</b>          Понимание себя.          Движение в правильном направлении.          Этапы самоменеджмента.</p> <p><b>Тема 8. Преимущества эффективного самоменеджмента.</b>          Понимание себя.          Распределение времени.          Управление собой.          Достижение цели.          Жизненный успех</p>	1,5/2	Круглый стол
4	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>4,5</b>	<b>3</b>
5	<b>Итого</b>	<b>4,5</b>	<b>3</b>

#### 7.5. Технологическая карта самостоятельной работы обучающегося

Коды реализуемых компетенций	Вид деятельности студентов	Итоговый продукт самостоятельной работы	Средства и технологии оценки	Объем часов, в том числе (астр.)		
				СРС	Контактная работа с преподавателем	Всего
<b>3 семестр</b>						
УК-6	Самостоятельное изучение литературы по темам 1-8	конспект	собеседование	54,45	6,05	60,5
УК-6	Подготовка к круглому столу	конспект	собеседование	9	1	10
<b>Итого за 3 семестр</b>				<b>63,45</b>	<b>7,05</b>	<b>70,5</b>
<b>Итого</b>				<b>63,45</b>	<b>7,05</b>	<b>70,5</b>

#### 8. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

##### 8.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОП ВО. Паспорт фонда оценочных средств

Код оцениваемой компетенции	Этап формирования компетенции	Средства и технологии оценки	Вид контроля, аттестация	Тип контроля	Наименование оценочного средства
-----------------------------	-------------------------------	------------------------------	--------------------------	--------------	----------------------------------



	самообразования; - навыком использовать теоретические основы реализации траектории саморазвития;	в течение всей жизни; -                   навыком использовать теоретические основы самообразования; -                   навыком использовать теоретические основы реализации траектории саморазвития;	использовать теоретические основы реализации траектории саморазвития;	образования в течение всей жизни; -                   навыком использовать теоретические основы самообразования; -                   навыком использовать теоретические основы реализации траектории саморазвития;	
Повышенный	<b>Знает:</b> - теоретические основы самомотивации; - теоретические основы коммуникаций;				<b>Знает:</b> - теоретические основы самомотивации; - теоретические основы коммуникаций;
	<b>Умеет:</b> -                   использовать теоретические основы самомотивации; -                   использовать теоретические основы коммуникаций;				<b>Умеет:</b> -                   использовать теоретические основы самомотивации; -                   использовать теоретические основы коммуникаций;
	<b>Владеет:</b> -                   навыком использовать теоретические основы самомотивации; -                   навыком использовать теоретические основы коммуникаций;				<b>Владеет:</b> -                   навыком использовать теоретические основы самомотивации; -                   навыком использовать теоретические основы коммуникаций;

### 8.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Использование рейтинговой системы успеваемости студентов по дисциплине, для студентов заочной формы обучения не предусмотрено.

### 8.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация в 3 семестре проводится в форме **зачета**.

Процедура проведения **зачета** осуществляется в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры - в СКФУ.

Текущая аттестация студентов проводится преподавателями, ведущими практические занятия по дисциплине, в следующих формах: собеседование, выполнение презентационных проектов.

Собеседование со студентом должно представлять собой связанный, логически последовательный обмен сообщениями на заданную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях. Основные требования к

собеседованию: полноту и правильность ответа; степень осознанности, понимания изученного; языковое оформление ответа.

Подготовленность к традиционному семинару, собеседованию оценивается на основе следующих критериев:

- наличие глубоких исчерпывающих знаний по изучаемой проблематике;
- умение ориентироваться в информационном пространстве;
- использование и усвоение основной и знакомство с дополнительной литературой;
- грамотное и логически стройное изложение материала при ответе;
- умение в полной мере аргументировать собственную точку.

### **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.**

На первом этапе необходимо ознакомиться с рабочей программой дисциплины, в которой рассмотрено содержание тем практических занятий, темы и виды самостоятельной работы. По каждому виду самостоятельной работы предусмотрены определённые формы отчетности.

Для успешного освоения дисциплины, необходимо выполнить следующие виды самостоятельной работы, используя рекомендуемые источники информации:

№ п/п	Виды самостоятельной работы	Рекомендуемые источники информации (№ источника)			
		Основная	Дополнительная	Методическая	Интернет-ресурсы
1	Самостоятельное изучение литературы	1	1	1-2	1-7
2	Подготовка сообщения к круглому столу	1	1	1-2	1-7

### **10. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

#### **10.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

##### **10.1.1. Перечень основной литературы:**

1. Самоменеджмент : учебное пособие / под ред. В.Н. Парахиной. - М. : Директ-Медиа, 2014. - 498 с. - ISBN 978-5-4458-5146-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233957> (14.11.2016).

##### **10.1.2. Перечень дополнительной литературы:**

1. Самоменеджмент: Учебно-практическое пособие по дисциплине «Теория менеджмента» для обучающихся по направлению 38.03.02. «Менеджмент» / С.В. Позднякова, Н.Ю. Донец, П.В. Поздняков, В.А. Морозов ; Министерство сельского хозяйства РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования, Кафедра менеджмента в АПК. - Санкт-Петербург. : СПбГАУ, 2015. - 55 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364361> (01.12.2017).

#### **10.2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Самоменеджмент» для студентов направления 08.03.01 Строительство

2. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Самоменеджмент» для студентов направления 08.03.01 Строительство

### **10.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

- 1 <http://www.rbk.ru> (Сайт информационно-аналитической компании «РосБизнесКонсалтинг»).
- 2 <http://www.edu.ru> (Сайт федерального портала «Российское образование»).
- 3 <http://www.eur.ru> - научно-образовательный портал «Экономика и управление на предприятиях»
- 4 <http://www.aup.ru> - административно-управленческий портал
- 5 <http://eor.edu.ru> «Сайт федерального центра информационных образовательных ресурсов»
- 6 <http://www.iprbookshop.ru> (Электронная библиотечная система)
- 7 <http://biblioclub.ru> (Электронная библиотечная система)

### **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

#### ***Информационные справочные системы:***

<http://www.consultant.ru> - Справочно-правовая система (СПС, КонсультантПлюс)

#### ***Перечень программного обеспечения:***

ауд. 206Г/7 - лаборатория оценки и обследования зданий, сооружений и территорий - для проведения лекционных, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

Microsoft Windows 7 Профессиональная - лицензия № 6154186900

Microsoft Office - лицензия № 61541869

Mathcad Education - University Edition (50 pack) - Договор № 24-эа/15 от 19 августа 2015г.

Учебный Комплект Компас-3D V16 на 50 мест. Проектирование и конструирование в машиностроении, лицензия - Кк-10-01530

Договор № 24-эа/15 от 19 августа 2015г.

ауд. 213А/7 - аудитория для самостоятельной работы

Microsoft Office - лицензия № 61541869

1С Предприятие 8 Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях - Регистрационный номер 9334707

Embarcadero rad studio - Г/к 445/01 от 30 июля 2010 г.

IBM Rational Rose modeler - Бесплатно по программе IBM Academic Initiative

Mathcad Education - University Edition (50 pack) - Договор № 24-эа/15 от 19 августа 2015г.

Photoshop extended CS 5 12.0 WIN AOO License RU - WIN 1330-1052-0528-3946-5457-6917

MAC 1330-0662-7185-2512-8915-6761

ProjectExpert 7 Tutorial Сетевая версия 15 рабочих мест - Договор № 24-эа/15 от 19 августа 2015г.

TRACE MODE 6.09.2 для Windows на 16 точек ввода-вывода - Договор № 24-эа/15 от 19 августа 2015г.

Microsoft Visual Basic - AzureDev

ID: a6c2b0d7-162e-479f-8a58-384701f33665

Python - Бесплатный

ауд. Б 13 – читальный зал – помещение для самостоятельной работы

1. ОС Microsoft Windows Professional Russian (Microsoft Лицензия №61541869)

2. Microsoft Office Russian License  
(Microsoft Лицензия №61541869)

## **12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

ауд. 206Г/7 - лаборатория оценки и обследования зданий, сооружений и территорий - для проведения лекционных, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

специализированная учебная мебель и технические средства обучения, служащие для представления учебной информации: Ноутбук Lenovo B590 Model name 20206, Столы преподавательские (2 шт.), комплект стендов (15 шт.), учебно-наглядные пособия

ауд. 213А/7 - аудитория для самостоятельной работы

специализированная учебная мебель и технические средства обучения, служащие для представления учебной информации: компьютеры (14 шт) с подключением к сети "Интернет" и доступом в электронную информационно-образовательную среду, книжные шкафы для учебной литературы и учебно-методических материалов

ауд. Б 13 – читальный зал – помещение для самостоятельной работы

Столы ученические; книжные стеллажи и шкафы для учебной литературы и учебно-методических материалов; компьютеры персональные (CeleronCore420, RAM 2,5 Gb, HDD 80 Gb) – 8 шт. с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду университета