

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	09.03.02 Информационные системы и технологии
Направленность (профиль)	Информационные системы и технологии
Квалификация выпускника	Бакалавр
Форма обучения	очная
Год начала обучения	2020 г.
Изучается	в 4 семестре

СОГЛАСОВАНО:

Зав. выпускающей кафедрой СУиИТ
_____ И.М. Першин
« _____ » _____ 2020 г.

РАЗРАБОТАНО:

Зав. кафедрой ЭМИГУ
_____ И.С. Штапова
« _____ » _____ 2020 г.

Рассмотрено УМК
Протокол № 9
от « _____ » _____ 2020 г.

Доцент кафедры ЭМИГУ
_____ С.И. Кутовой
« _____ » _____ 2020 г.

Председатель УМК института
_____ Нарыжная А.Б.

Пятигорск, 2020

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Программа дисциплины «Самоменеджмент» предназначена для студентов направления подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии.

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 части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1, дисциплина по выбору. Ее освоение происходит в 4 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

Последующих дисциплин нет

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
ПК-20	- способность к эффективному управлению работы персоналом, к повышению профессионализма персонала, к организации эффективного взаимодействия

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
Знать: - теоретические основы управления своим временем; - теоретические основы выстраивания траектории саморазвития;	УК-6

- теоретические основы реализации траектории саморазвития; - теоретические основы принципа образования в течение всей жизни.	
Знать: - теоретические основы эффективного управления работой персонала; - теоретические основы повышения профессионализма персонала; - теоретические основы организации эффективного взаимодействия; - теоретические основы командообразования;	ПК-20
Уметь: - использовать теоретические основы управления своим временем; - использовать теоретические основы выстраивания траектории саморазвития; - использовать теоретические основы реализации траектории саморазвития; - использовать теоретические основы принципа образования в течение всей жизни.	УК-6
Уметь: - использовать теоретические основы эффективного управления работой персонала; - использовать теоретические основы повышения профессионализма персонала; - использовать теоретические основы организации эффективного взаимодействия; - использовать теоретические основы командообразования;	ПК-20
Владеть: - навыком использовать теоретические основы управления своим временем; - навыком использовать теоретические основы выстраивания траектории саморазвития; - навыком использовать теоретические основы реализации траектории саморазвития; - навыком использовать теоретические основы принципа образования в течение всей жизни.	УК-6
Владеть: - навыком использовать теоретические основы эффективного управления работой персонала; - навыком использовать теоретические основы повышения профессионализма персонала; - навыком использовать теоретические основы организации эффективного взаимодействия; - навыком использовать теоретические основы командообразования;	ПК-20

6. Объем учебной дисциплины/модуля

Объем занятий: Итого	81 ч.	3 з.е.
В т.ч. аудиторных	36 ч.	
Из них:		
Лекций	12 ч.	
Лабораторных работ	-	
Практических занятий	24 ч.	
Самостоятельной работы	45 ч.	
Зачет с оценкой 4 семестр		

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.)				Самостоятельная работа, часов
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Групповые консультации	
4 семестр							
1.	Тема 1. Задачи и проблемы самоменеджмента	УК-6 ПК-20	1,5	3			45
2.	Тема 2. Умение понимать себя	УК-6 ПК-20	1,5	3			
3.	Тема 3. Оценка собственной эффективности	УК-6 ПК-20	1,5	3			
4.	Тема 4. Слагаемые эффективного самоменеджмента	УК-6 ПК-20	1,5	3			
5.	Тема 5. Умение находить общий язык с окружающими	УК-6 ПК-20	1,5	3			
6.	Тема 6. Позитивная жизненная позиция	УК-6 ПК-20	1,5	3			
7.	Тема 7. Умение управлять собой	УК-6 ПК-20	1,5	3			
8.	Тема 8. Преимущества эффективного самоменеджмента.	УК-6 ПК-20	1,5	3			
9.	Итого за 4 семестр:		12	24			45
10.	Итого:		12	24			45

7.2. Наименование и содержание лекций.

№	Наименование тем дисциплины, их краткое содержание	Объем часов (астр.)	Интерактивная форма проведения
4 семестр			
1	Тема 1. Задачи и проблемы самоменеджмента Задачи и проблемы самоменеджмента Чрезмерная ответственность.	1,5	
2	Тема 1. Задачи и проблемы самоменеджмента Привычная колея. Отсутствие навыков самоменеджмента. Стресс. Ошибочные решения. Дезориентация относительно целей.	1,5	

3	Тема 2. Умение понимать себя Адекватная оценка ситуации. Запланированность или спонтанность. Рациональность или интуитивность. Логичность или этичность. Интровертность или экстравертность.	1,5	
4	Тема 3. Оценка собственной эффективности Оценка ситуации. Правильное направление действий. Сужение круга обязанностей. Адаптация к изменениям. Организованность	1,5	
5	Тема 4. Слагаемые эффективного самоменеджмента Самооценка. Умение постоять за себя. Умение сказать «нет». Умение быть настойчивым. Умение справляться со стрессом.	1,5	
6	Тема 5. Умение находить общий язык с окружающими Отношение к окружающим. Право выбора. Выдержка и самообладание	1,5	
7	Тема 6. Позитивная жизненная позиция Позитивная позиция. Умение позаботиться о себе. Правильное распределение времени. Осуществление мечты	1,5	
8	Тема 7. Умение управлять собой Понимание себя. Движение в правильном направлении. Этапы самоменеджмента.	1,5	
9	Тема 8. Преимущества эффективного самоменеджмента. Понимание себя. Распределение времени. Управление собой. Достижение цели. Жизненный успех	1,5	
	Итого за 4 семестр	12	
	Итого	12	

7.3 Наименование и формы проведения лабораторных занятий

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены

7.4. Наименование практических работ

№ темы дисциплины	Наименование тем практических занятия	Объем часов (астр.)	Интерактивная форма проведения
	4 семестр		

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

	самоменеджмента. Понимание себя. Распределение времени.		
16	Тема 8. Преимущества эффективного самоменеджмента. Управление собой. Достижение цели. Жизненный успех	1,5	
	Итого за 4 семестр	24	
	Итого	24	

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
4 семестр						
УК-6 ПК-20	Самостоятельное изучение литературы по темам 1-8	конспект	собеседование	40,5	4,5	45
Итого за 4 семестр				40,5	4,5	45
Итого				40,5	4,5	45

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 (№ темы)	Средства и технологии оценки	Вид контроля, аттестация	Тип контроля	Наименование оценочного средства
УК-6 ПК-20	1-8	Собеседование	текущий	устный	Вопросы для собеседования

8.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Уровни сформированности компетенций	Индикаторы	Дескрипторы			
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
УК-6					
Базовый	Знает - теоретические основы управления своим временем; - теоретические основы выстраивания траектории саморазвития;	- теоретические основы реализации траектории саморазвития;	- теоретические основы выстраивания траектории саморазвития; - теоретические основы реализации траектории саморазвития;	- теоретические основы управления своим временем; - теоретические основы выстраивания траектории саморазвития;	

	<p>- теоретические основы реализации траектории саморазвития;</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать теоретические основы управления своим временем; - использовать теоретические основы выстраивания траектории саморазвития; - использовать теоретические основы реализации траектории саморазвития; 			<p>- теоретические основы реализации траектории саморазвития;</p> <p>- использовать теоретические основы управления своим временем;</p> <p>- использовать теоретические основы выстраивания траектории саморазвития;</p> <p>- использовать теоретические основы реализации траектории саморазвития;</p>	
	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыком использовать теоретические основы управления своим временем; - навыком использовать теоретические основы выстраивания траектории саморазвития; - навыком использовать теоретические основы реализации траектории саморазвития; 	<p>Не владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыком использовать теоретические основы управления своим временем; - навыком использовать теоретические основы выстраивания траектории саморазвития; - навыком использовать теоретические основы реализации траектории саморазвития; 	<p>- использовать теоретические основы выстраивания траектории саморазвития;</p> <p>- использовать теоретические основы реализации траектории саморазвития;</p>	<p>- использовать теоретические основы управления своим временем;</p> <p>- использовать теоретические основы выстраивания траектории саморазвития;</p> <p>- использовать теоретические основы реализации траектории саморазвития;</p>	
Повышенный	<p>Знает:</p> <p>- теоретические основы принципа образования в течение всей жизни.</p>				<p>Знает:</p> <p>- теоретические основы принципа образования в течение всей жизни.</p>
	<p>Умеет:</p> <p>- использовать теоретические основы принципа образования в течение всей жизни.</p>				<p>Умеет:</p> <p>- использовать теоретические основы принципа образования в течение всей жизни.</p>
	<p>Владеет:</p> <p>- навыком использовать теоретические основы принципа образования в течение всей жизни.</p>				<p>Владеет:</p> <p>- навыком использовать теоретические основы принципа образования в течение всей жизни.</p>
ПК-20					
Базовый	<p>Знает</p> <ul style="list-style-type: none"> - теоретические основы эффективного управления работой персонала; - теоретические основы повышения профессионализма персонала; - теоретические основы организации эффективного взаимодействия; 				
	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать теоретические основы эффективного управления работой персонала; 	<p>Не умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать теоретические основы эффективного управления работой персонала; 	<p>- использовать теоретические основы повышения профессионализма персонала;</p> <p>- использовать</p>	<p>- использовать теоретические основы эффективного управления работой персонала;</p>	

	- использовать теоретические основы повышения профессионализма персонала; - использовать теоретические основы организации эффективного взаимодействия;	- использовать теоретические основы повышения профессионализма персонала; - использовать теоретические основы организации эффективного взаимодействия;	теоретические основы организации эффективного взаимодействия;	- использовать теоретические основы повышения профессионализма персонала; - использовать теоретические основы организации эффективного взаимодействия;	
	Владеет: - навыком использовать теоретические основы эффективного управления работой персонала; - навыком использовать теоретические основы повышения профессионализма персонала; - навыком использовать теоретические основы организации эффективного взаимодействия;	Не владеет: - навыком использовать теоретические основы эффективного управления работой персонала; - навыком использовать теоретические основы повышения профессионализма персонала; - навыком использовать теоретические основы организации эффективного взаимодействия;	- навыком использовать теоретические основы повышения профессионализма персонала; - навыком использовать теоретические основы организации эффективного взаимодействия;	- навыком использовать теоретические основы эффективного управления работой персонала; - навыком использовать теоретические основы повышения профессионализма персонала; - навыком использовать теоретические основы организации эффективного взаимодействия;	
Повышенный	Знает: - теоретические основы командообразования;				Знает: - теоретические основы командообразования;
	Умеет: - использовать теоретические основы командообразования;				Умеет: - использовать теоретические основы командообразования;
	Владеет: - навыком использовать теоретические основы командообразования;				Владеет: - навыком использовать теоретические основы командообразования;

Описание шкалы оценивания

В рамках рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль

Рейтинговая оценка знаний студента

№ п/п	Вид деятельности студентов	Сроки выполнения	Количество баллов
	4 семестр		
1.	Собеседование с 1-3 темам	6 нед.	15
2.	Собеседование с 4-6 темам	12 нед.	20
3.	Собеседование с 7-8 темам	16 нед.	20
	Итого за 4 семестр		55
	Итого:		55

Максимально возможный балл за весь текущий контроль устанавливается равным 55. Текущее контрольное мероприятие считается сданным, если студент получил за него не менее 60% от установленного для этого контроля максимального балла. Рейтинговый

балл, выставляемый студенту за текущее контрольное мероприятие, сданное студентом в установленные графиком контрольных мероприятий сроки, определяется следующим образом:

Уровень выполнения контрольного задания	Рейтинговый балл (в % от максимального балла за контрольное задание)
Отличный	100
Хороший	80
Удовлетворительный	60
Неудовлетворительный	0

Промежуточная аттестация в форме зачета с оценкой.

Процедура зачета как отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знаний обучающегося происходит по результатам текущего контроля.

Зачет выставляется по результатам работы в семестре, при сдаче всех контрольных точек, предусмотренных текущим контролем успеваемости. Если по итогам семестра обучающийся имеет от 33 до 60 баллов, ему ставится отметка «зачтено». Обучающемуся, имеющему по итогам семестра менее 33 баллов, ставится отметка «не зачтено».

Количество баллов за зачет ($S_{зач}$) при различных рейтинговых баллах по дисциплине по результатам работы в семестре

Рейтинговый балл по дисциплине по результатам работы в семестре ($R_{сем}$)	Количество баллов за зачет ($S_{зач}$)
$50 \leq R_{сем} \leq 60$	40
$39 \leq R_{сем} < 50$	35
$33 \leq R_{сем} < 39$	27
$R_{сем} < 33$	0

При дифференцированном зачете используется шкала пересчета рейтингового балла по дисциплине в оценку по 5-балльной системе

Шкала пересчета рейтингового балла по дисциплине в оценку по 5-балльной системе

Рейтинговый балл по дисциплине	Оценка по 5-балльной системе
88 – 100	Отлично
72 – 87	Хорошо
53 – 71	Удовлетворительно
< 53	Неудовлетворительно

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

Процедура зачета с оценкой как отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знаний обучающегося происходит по результатам текущего контроля.

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

Промежуточная аттестация в 4 семестре проводится в форме зачета с оценкой.

Процедура проведения **зачета с оценкой** 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, круглый стол, выполнение и защита реферата.

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 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.

Критерии оценивания результатов собеседования, участия в круглом столе, выполнения и защиты презентационного проекта приведены в Фонде оценочных средств по дисциплине «Самоменеджмент».

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	Дополни- -тельная	Методич еская	Интернет- ресурсы
1	Самостоятельное изучение литературы	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: [//biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233957](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233957).

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>.

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

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Самоменеджмент» для студентов направления 09.03.02 Информационные системы и технологии

2. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Самоменеджмент» для студентов направления 09.03.02 Информационные системы и технологии

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://eog.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:

Базовый пакет программ Microsoft Office Standard 2013. Бессрочная лицензия. Дата окончания срока поддержки (обновления) 11.04.2023г., Microsoft Windows Профессиональная. Бессрочная лицензия. Дата окончания срока поддержки (обновления) 10.01.2023г.

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

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа: Аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: проектор, экран настенный, саб, штанга для крепления проектора, персональный компьютер в сборе. Учебно-наглядные пособия в виде тематических презентаций, соответствующих рабочим программам дисциплин.

2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (практических работ): Аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории, книжные шкафы для учебной литературы и учебно-методических материалов.

3. Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации: Аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой

аудитории, книжные шкафы для учебной литературы и учебно-методических материалов.