

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФМО: Щаблюков Тимур Александрович

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского  
Федерального университета

Дата подписания: 19.09.2023 14:05:25

Уникальный программный ключ:

d740e93cd4be39273c3ba2f5b4bc412a1168e1981

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  
КАФЕДРА ЭКОНОМИКИ, МЕНЕДЖМЕНТА И ГОСУДАРСТВЕННОГО УПРАВЛЕНИЯ



**Методические рекомендации**  
для студентов по организации самостоятельной работы  
по дисциплине «САМОМЕНЕДЖМЕНТ»  
для студентов направления подготовки  
43.03.02 Туризм  
Направленность (профиль):  
«Международный туризм»

Пятигорск  
2019

**СОДЕРЖАНИЕ****С.**

|   |                                                            |    |
|---|------------------------------------------------------------|----|
| 1 | Введение                                                   | 4  |
| 2 | Общая характеристика самостоятельной работы                | 5  |
| 3 | План-график выполнения самостоятельной работы              | 5  |
| 4 | Контрольные точки и виды отчетности по ним                 | 6  |
| 5 | Методические указания по изучению теоретического материала | 6  |
| 6 | Методические указания по подготовке к экзамену             | 12 |
| 7 | Список рекомендуемой литературы                            | 14 |

## 1. ВВЕДЕНИЕ

Программа дисциплины «Самоменеджмент» предназначена для студентов направления подготовки 43.03.02 Туризм

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;
- уметь применять основные принципы методы управления временем;
- владеть навыками деловой коммуникации;

В процессе обучения предусмотрено чтение лекций, проведение практических занятий.

## 2. Общая характеристика самостоятельной работы

Самостоятельная работа - планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Самостоятельная работа студентов в ВУЗе является важным видом учебной и научной деятельности студента. Самостоятельная работа студентов играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения. В связи с этим, обучение в ВУЗе включает в себя две, практически одинаковые по объему и взаимовлиянию части – процесса обучения и процесса самообучения. Поэтому СРС должна стать эффективной и целенаправленной работой студента.

К современному специалисту общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных способностей и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной финансовой ситуации. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения через участие студентов в практических занятиях, выполнение контрольных заданий и тестов, написание курсовых и выпускных квалификационных работ. При этом самостоятельная работа студентов играет решающую роль в ходе всего учебного процесса.

Ведущая цель организации и осуществления СРС должна совпадать с целью обучения студента – подготовкой специалиста и бакалавра с высшим образованием. При организации СРС важным и необходимым условием становятся формирование умения самостоятельной работы для приобретения знаний, навыков и возможности организации учебной и научной деятельности.

Формы самостоятельной работы студентов разнообразны. В соответствии с рабочей программой дисциплины «Самоменеджмент» предусмотрены следующие виды самостоятельной работы студента:

- самостоятельное изучение литературы;

**Цель самостоятельного изучения литературы** – самостоятельное овладение знаниями, опытом исследовательской деятельности.

**Задачами** самостоятельного изучения литературы являются:

- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;

- развитие познавательных способностей и активности студентов.

#### **Формируемые компетенции:**

| Индекс | Формулировка:                                                                                                                                 |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-6   | - способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни |
| ОПК-2  | - способен осуществлять основные функции управления туристской деятельностью                                                                  |
| ПКО-1  | - способен организовать работу исполнителей, принимать решения об организации туристской деятельности                                         |

### **3. План-график выполнения самостоятельной работы**

| Коды реализуемых компетенций | Вид деятельности студентов                       | Итоговый продукт самостоятельно работы | Средства и технологии оценки | Объем часов, в том числе (астр.) |                                    |       |
|------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|-------|
|                              |                                                  |                                        |                              | СРС                              | Контактная работа с преподавателем | Всего |
| 3 семестр                    |                                                  |                                        |                              |                                  |                                    |       |
| ПКО-1, ОПК-2, УК-6           | Самостоятельное изучение литературы по темам 1-8 | конспект                               | собеседование                | 39,6                             | 4,4                                | 44    |
| ПКО-1, ОПК-2, УК-6           | Подготовка к круглому столу                      | конспект                               | собеседование                | 9                                | 1                                  | 10    |
| Итого за 3 семестр           |                                                  |                                        |                              | 48,6                             | 5,4                                | 54    |
| Итого                        |                                                  |                                        |                              | 48,6                             | 5,4                                | 54    |

### **4. Контрольные точки и виды отчетности по ним**

| № п/п                     | Вид деятельности студентов | Сроки выполнения | Количество баллов |
|---------------------------|----------------------------|------------------|-------------------|
| <b>3 семестр</b>          |                            |                  |                   |
| 1.                        | Собеседование с 1-3 темам  | 6 нед.           | 20                |
| 2.                        | Собеседование с 4-6 темам  | 16 нед.          | 35                |
| <b>Итого за 3 семестр</b> |                            |                  | <b>55</b>         |
| <b>Итого</b>              |                            |                  | <b>55</b>         |

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                                | <b>100</b>                                                           |
| Хороший                                 | <b>80</b>                                                            |
| Удовлетворительный                      | <b>60</b>                                                            |
| Неудовлетворительный                    | <b>0</b>                                                             |

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».

### 5. Методические указания по изучению теоретического материала

Самостоятельная работа студента начинается с внимательного ознакомления с содержанием учебного курса.

Изучение каждой темы следует начинать с внимательного ознакомления с набором вопросов. Они ориентируют студента, показывают, что он должен знать по данной теме. Вопросы темы как бы накладываются на соответствующую главу избранного учебника или учебного пособия. В итоге должно быть ясным, какие вопросы темы учебного курса и с какой глубиной раскрыты в конкретном учебном материале, а какие вообще опущены. Требуется творческое отношение и к самому содержанию дисциплины.

Вопросы, составляющие ее содержание, обладают разной степенью важности. Есть вопросы, выполняющие функцию логической связки содержания темы и всего курса, имеются вопросы описательного или разъяснительного характера, а также исторического экскурса в область изучаемой дисциплины. Все эти вопросы не составляют сути понятийного, концептуального содержания темы, но необходимы для целостного восприятия изучаемых проблем.

Изучаемая дисциплина имеет свой категориально-понятийный аппарат. Научные понятия — это та база, на которой строится каждая наука. Понятия — узловые, опорные пункты как научного, так и учебного познания, логические ступени движения в учебе от простого к сложному, от явления к сущности. Без ясного понимания понятий учеба крайне затрудняется, а содержание приобретенных знаний становится тусклым, расплывчатым.

Студент должен понимать, что самостоятельное овладение знаниями является главным, определяющим. Высшая школа создает для этого необходимые условия, помогает будущему высококвалифицированному специалисту овладеть технологией самостоятельного производства знаний.

В самостоятельной работе студентам приходится использовать литературу различных видов: первоисточники, монографии, научные сборники, хрестоматии, учебники, учебные пособия, журналы и др. Изучение курса предполагает знакомство студентов с большим объемом научной и учебной литературы, что, в свою очередь, порождает необходимость выработки у них рационально-критического подхода к изучаемым источникам.

Чтобы не «утонуть» в огромном объеме рекомендованных ему для изучения источников, студент, прежде всего, должен научиться правильно их читать. Правильное чтение рекомендованных источников предполагает следование нескольким несложным, но весьма полезным правилам.

Предварительный просмотр книги включает ознакомление с титульным листом книги, аннотацией, предисловием, оглавлением. При ознакомлении с оглавлением необходимо выделить разделы, главы, параграфы, представляющие для вас интерес, бегло их

просмотреть, найти места, относящиеся к теме (абзацы, страницы, параграфы), и познакомиться с ними в общих чертах.

Научные издания сопровождаются различными вспомогательными материалами — научным аппаратом, поэтому важно знать, из каких основных элементов он состоит, каковы его функции.

Знакомство с книгой лучше всего начинать с изучения аннотации — краткой характеристики книги, раскрывающей ее содержание, идейную, тематическую и жанровую направленность, сведения об авторе, назначение и другие особенности. Аннотация помогает составить предварительное мнение о книге.

Глубже понять содержание книги позволяют вступительная статья, в которой дается оценка содержания книги, затрагиваемой в ней проблематики, содержится информация о жизненной и творческой биографии автора, высказываются полемические замечания, разъясняются отдельные положения книги, даются комментарии и т.д. Вот почему знакомство с вступительной статьей представляется очень важным: оно помогает студенту сориентироваться в тексте работы, обратить внимание на ее наиболее ценные и важные разделы.

Той же цели содействует знакомство с оглавлением, предисловием, послесловием. Весьма полезными элементами научного аппарата являются сноски, комментарии, таблицы, графики, списки литературы. Они не только иллюстрируют отдельные положения книги или статьи, но и сами по себе являются дополнительным источником информации для читателя.

Если читателя заинтересовала какая-то высказанная автором мысль, не нашедшая подробного освещения в данном источнике, он может обратиться к тексту источника, упоминаемого в сноске, либо к источнику, который он может найти в списке литературы, рекомендованной автором для самостоятельного изучения.

Существует несколько форм ведения записей:

— план (простой и развернутый) — наиболее краткая форма записи прочитанного, представляющая собой перечень вопросов, рассматриваемых в книге или статье. Развернутый план представляет собой более подробную запись прочитанного, с детализацией отдельных положений и выводов, с выпиской цитат, статистических данных и т.д. Развернутый план — неоценимый помощник при выступлении с докладом на конкретную тему на семинаре, конференции;

— тезисы — кратко сформулированные положения, основные положения книги, статьи. Как правило, тезисы составляются после предварительного знакомства с текстом источника, при его повторном прочтении. Они помогают запомнить и систематизировать информацию.

### **Составление конспектов**

Большую роль в усвоении и повторении пройденного материала играет хороший конспект, содержащий основные идеи прочитанного в учебнике и услышанного в лекции. Конспект — это, по существу, набросок, развернутый план связного рассказа по основным вопросам темы.

В какой-то мере конспект рассчитан (в зависимости от индивидуальных особенностей студента) не только на интеллектуальную и эмоциональную, но и на зрительную память, причем текст конспекта нередко ассоциируется еще и с текстом учебника или записью лекции. Поэтому легче запоминается содержание конспектов, написанных разборчиво, с подчеркиванием или выделением разрядкой ключевых слов и фраз.

Самостоятельно изученные темы предоставляются преподавателю в форме конспекта, по которому происходит собеседование. Теоретические темы курса (отдельные вопросы), выносимые на самостоятельное изучение, представлены ниже.

## **Самостоятельное изучение материала**

### **Тема самостоятельного изучения № 1**

### «Задачи и проблемы самоменеджмента»

**Вид деятельности студентов:** самостоятельное изучение литературы,

**Итоговый продукт самостоятельной работы:** конспект

**Средства и технологии оценки:** собеседование

**План конспекта:**

1. Задачи и проблемы самоменеджмента
2. Чрезмерная ответственность.
3. Привычная колея.
4. Отсутствие навыков самоменеджмента.
5. Стресс.
6. Ошибочные решения.
7. Дезориентация относительно целей.

**Работа с литературой:**

| Рекомендуемые источники информации<br>(№ источника) |                |              |                  |
|-----------------------------------------------------|----------------|--------------|------------------|
| Основная                                            | Дополнительная | Методическая | Интернет-ресурсы |
| 1                                                   | 1              | 1            | 1-7              |

### Тема самостоятельного изучения № 2

#### «Умение понимать себя »

**Вид деятельности студентов:** самостоятельное изучение литературы,

**Итоговый продукт самостоятельной работы:** конспект

**Средства и технологии оценки:** собеседование

**План конспекта:**

1. Адекватная оценка ситуации.
2. Запланированность или спонтанность.
3. Рациональность или интуитивность.
4. Логичность или этичность.
5. Интровертность или экстравертность.

**Работа с литературой:**

| Рекомендуемые источники информации<br>(№ источника) |                |              |                  |
|-----------------------------------------------------|----------------|--------------|------------------|
| Основная                                            | Дополнительная | Методическая | Интернет-ресурсы |
| 1                                                   | 1              | 1            | 1-7              |

### Тема самостоятельного изучения № 3

#### «Оценка собственной эффективности»

**Вид деятельности студентов:** самостоятельное изучение литературы,

**Итоговый продукт самостоятельной работы:** конспект

**Средства и технологии оценки:** собеседование

**План конспекта:**

1. Оценка ситуации.
2. Правильное направление действий.
3. Сужение круга обязанностей.
4. Адаптация к изменениям.
5. Организованность

**Работа с литературой:**

| Рекомендуемые источники информации<br>(№ источника) |                |              |                  |
|-----------------------------------------------------|----------------|--------------|------------------|
| Основная                                            | Дополнительная | Методическая | Интернет-ресурсы |
| 1                                                   | 1              | 1            | 1-7              |

**Тема самостоятельного изучения № 4****«Слагаемые эффективного самоменеджмента»****Вид деятельности студентов:** самостоятельное изучение литературы,**Итоговый продукт самостоятельной работы:** конспект**Средства и технологии оценки:** собеседование**План конспекта:**

1. Самооценка.
2. Умение постоять за себя.
3. Умение сказать «нет».
4. Умение быть настойчивым.
5. Умение справляться со стрессом.

**Работа с литературой:**

| Рекомендуемые источники информации<br>(№ источника) |                |              |                  |
|-----------------------------------------------------|----------------|--------------|------------------|
| Основная                                            | Дополнительная | Методическая | Интернет-ресурсы |
| 1                                                   | 1              | 1            | 1-7              |

**Тема самостоятельного изучения № 5****«Умение находить общий язык с окружающими»****Вид деятельности студентов:** самостоятельное изучение литературы,**Итоговый продукт самостоятельной работы:** конспект**Средства и технологии оценки:** собеседование**План конспекта:**

1. Отношение к окружающим.
2. Право выбора.
3. Выдержка и самообладание

**Работа с литературой:**

| Рекомендуемые источники информации<br>(№ источника) |                |              |                  |
|-----------------------------------------------------|----------------|--------------|------------------|
| Основная                                            | Дополнительная | Методическая | Интернет-ресурсы |
| 1                                                   | 1              | 1            | 1-7              |

**Тема самостоятельного изучения № 6****«Позитивная жизненная позиция»****Вид деятельности студентов:** самостоятельное изучение литературы,**Итоговый продукт самостоятельной работы:** конспект**Средства и технологии оценки:** собеседование**План конспекта:**

1. Позитивная позиция.
2. Умение позаботиться о себе.
3. Правильное распределение времени.
4. Осуществление мечты

**Работа с литературой:**

| Рекомендуемые источники информации<br>(№ источника) |                |              |                  |
|-----------------------------------------------------|----------------|--------------|------------------|
| Основная                                            | Дополнительная | Методическая | Интернет-ресурсы |
| 1                                                   | 1              | 1            | 1-7              |

**Тема самостоятельного изучения № 7****«Умение управлять собой »**



**Вид деятельности студентов:** самостоятельное изучение литературы,

**Итоговый продукт самостоятельной работы:** конспект

**Средства и технологии оценки:** собеседование

**План конспекта:**

1. Понимание себя.
2. Движение в правильном направлении.
3. Этапы самоменеджмента.

**Работа с литературой:**

| Рекомендуемые источники информации<br>(№ источника) |                |              |                  |
|-----------------------------------------------------|----------------|--------------|------------------|
| Основная                                            | Дополнительная | Методическая | Интернет-ресурсы |
| 1                                                   | 1              | 1            | 1-7              |

### Тема самостоятельного изучения № 8

#### «Преимущества эффективного самоменеджмента»

**Вид деятельности студентов:** самостоятельное изучение литературы,

**Итоговый продукт самостоятельной работы:** конспект

**Средства и технологии оценки:** собеседование

**План конспекта:**

1. Понимание себя.
2. Распределение времени.
3. Управление собой.
4. Достижение цели.
5. Жизненный успех

**Работа с литературой:**

| Рекомендуемые источники информации<br>(№ источника) |                |              |                  |
|-----------------------------------------------------|----------------|--------------|------------------|
| Основная                                            | Дополнительная | Методическая | Интернет-ресурсы |
| 1                                                   | 1              | 1            | 1-7              |

### 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, круглый стол, выполнение и защита контрольной работы.

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.

Круглый стол проводится с целью диагностики уровня закрепления новых знаний, оценки коммуникативных компетенций, умения приводить аргументы и контраргументы, формирование навыков публичного выступления. При диагностике результатов основными критериями являются:

- демонстрация предварительной информационной готовности к обсуждению;
- выступление с проблемным вопросом;
- аргументация ответов на вопросы оппонентов;
- формулировка критических замечаний и вопросов к выступающему.

Критерии оценивания результатов собеседования, участия в круглом столе, приведены в Фонде оценочных средств по дисциплине «Самоменеджмент».

## **7. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

### **Основная литература:**

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).

### **Дополнительная литература:**

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).

### **Интернет-ресурсы:**

- 1 [http:// www.rbk.ru](http://www.rbk.ru) (Сайт информационно-аналитической компании «РосБизнесКонсалтинг»).
- 2 [http:// www.edu.ru](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)