

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

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

Дата подписания: 12.09.2023 09:27:13

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Пятигорский институт (филиал) СКФУ

УТВЕРЖДАЮ
Директор Пятигорского института (филиал) СКФУ
Т.А. Шебзухова
«__» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Самоменеджмент

(ЭЛЕКТРОННЫЙ ДОКУМЕНТ)

Направление подготовки 08.03.01. Строительство

Квалификация выпускника: Бакалавр

Форма обучения заочная

Год начала обучения 2021

Изучается в 2 семестре

г. Пятигорск 20__ г.

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 2 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
Знать: - теоретические основы управления своим временем; - теоретические основы разработки стратегии саморазвития; - теоретические основы принципа образования в течение всей жизни;	УК-6

- теоретические основы самообразования; - теоретические основы реализации траектории саморазвития; - теоретические основы самомотивации; - теоретические основы коммуникаций;	
Уметь: - использовать теоретические основы управления своим временем; - использовать теоретические основы разработки стратегии саморазвития; - использовать теоретические основы принципа образования в течение всей жизни; - использовать теоретические основы самообразования; - использовать теоретические основы реализации траектории саморазвития; - использовать теоретические основы самомотивации; - использовать теоретические основы коммуникаций;	УК-6
Владеть: - навыком использовать теоретические основы управления своим временем; - навыком использовать теоретические основы разработки стратегии саморазвития; - навыком использовать теоретические основы принципа образования в течение всей жизни; - навыком использовать теоретические основы самообразования; - навыком использовать теоретические основы реализации траектории саморазвития; - навыком использовать теоретические основы самомотивации; - навыком использовать теоретические основы коммуникаций;	УК-6

6. Объем учебной дисциплины/модуля

Объем занятий: Итого	27 ч.	108 ч.	1 з.е.
В т.ч. аудиторных	1,5 ч.	10 ч.	
Из них:			
Лекций	-	4 ч.	
Лабораторных работ	-		
Практических занятий	1,5 ч.	6 ч.	
Самостоятельной работы	25,5 ч.	94 ч.	

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	
2 семестр							
1.	Тема 1. Задачи и проблемы самоменеджмента	УК-6	1,5	1,5			70,5
2.	Тема 2. Умение понимать себя	УК-6		1,5			
3.	Тема 3. Оценка собственной эффективности	УК-6					
4.	Тема 4. Слагаемые эффективного самоменеджмента	УК-6					
5.	Тема 5. Умение находить общий язык с окружающими	УК-6	1,5	1,5			
6.	Тема 6. Позитивная жизненная позиция	УК-6					
7.	Тема 7. Умение управлять собой	УК-6					
8.	Тема 8. Преимущества эффективного самоменеджмента.	УК-6					
9.	Итого за 2 семестр:		3	4,5			70,5
10.	Итого:		3	4,5			70,5

7.2. Наименование и содержание лекций.

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

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

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
	2 семестр		
1	Тема 1. Задачи и проблемы самоменеджмента Задачи и проблемы самоменеджмента Чрезмерная ответственность. Привычная колея. Отсутствие навыков самоменеджмента. Стресс. Ошибочные решения. Дезориентация относительно целей.	1,5/2	Круглый стол
2	Тема 2. Умение понимать себя Адекватная оценка ситуации. Запланированность или спонтанность. Рациональность или интуитивность. Логичность или этичность. Интровертность или экстравертность. Тема 3. Оценка собственной эффективности Оценка ситуации. Правильное направление действий. Сужение круга обязанностей. Адаптация к изменениям. Организованность Тема 4. Слагаемые эффективного самоменеджмента Самооценка. Умение постоять за себя. Умение сказать «нет». Умение быть настойчивым. Умение справляться со стрессом.	1,5/2	

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

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
2 семестр						
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
Итого за 2 семестр				63,45	7,05	70,5
Итого				63,45	7,05	70,5

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
-----------------------------	-------------------------------	------------------------------	--------------------------	--------------	----------------------------------

ии	ции (№ темы)				
УК-6	1-8	Собеседование	текущий	устный	Вопросы для собеседования
УК-6	1,7	Круглый стол	текущий	устный	Перечень дискуссионных тем для круглого стола

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 разработки стратегии саморазвития; - теоретические основы принципа образования в течение всей жизни; - теоретические основы самообразования; - теоретические основы реализации траектории саморазвития;	- теоретические основы принципа образования в течение всей жизни; - теоретические основы самообразования; - теоретические основы реализации траектории саморазвития;	- теоретические основы разработки стратегии саморазвития; - теоретические основы принципа образования в течение всей жизни; - теоретические основы самообразования; - теоретические основы реализации траектории саморазвития;	- теоретические основы управления своим временем; - теоретические основы разработки стратегии саморазвития; - теоретические основы принципа образования в течение всей жизни; - теоретические основы самообразования; - теоретические основы реализации траектории саморазвития;	
	Умеет: - использовать теоретические основы управления своим временем; - использовать теоретические основы разработки стратегии саморазвития; - использовать теоретические основы принципа образования в течение всей жизни; - использовать теоретические основы самообразования; - использовать теоретические основы реализации траектории саморазвития;	Не умеет: - использовать теоретические основы управления своим временем; - использовать теоретические основы разработки стратегии саморазвития; - использовать теоретические основы принципа образования в течение всей жизни; - использовать теоретические основы самообразования; - использовать теоретические основы реализации траектории саморазвития;	- использовать теоретические основы разработки стратегии саморазвития; - использовать теоретические основы принципа образования в течение всей жизни; - использовать теоретические основы самообразования; - использовать теоретические основы реализации траектории саморазвития;	- использовать теоретические основы управления своим временем; - использовать теоретические основы разработки стратегии саморазвития; - использовать теоретические основы принципа образования в течение всей жизни; - использовать теоретические основы самообразования; - использовать теоретические основы реализации траектории саморазвития;	
	Владеет: - навыком использовать теоретические основы управления своим временем; - навыком использовать теоретические основы разработки стратегии саморазвития; - навыком использовать теоретические основы принципа образования в течение всей жизни; - навыком использовать теоретические основы	Не владеет: - навыком использовать теоретические основы управления своим временем; - навыком использовать теоретические основы разработки стратегии саморазвития; - навыком использовать теоретические основы принципа образования	- навыком использовать теоретические основы разработки стратегии саморазвития; - навыком использовать теоретические основы принципа образования в течение всей жизни; - навыком использовать теоретические основы самообразования; - навыком	- навыком использовать теоретические основы управления своим временем; - навыком использовать теоретические основы разработки стратегии саморазвития; - навыком использовать теоретические основы принципа	

	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	Знает: - теоретические основы самомотивации; - теоретические основы коммуникаций;				Знает: - теоретические основы самомотивации; - теоретические основы коммуникаций;
	Умеет: - использовать теоретические основы самомотивации; - использовать теоретические основы коммуникаций;				Умеет: - использовать теоретические основы самомотивации; - использовать теоретические основы коммуникаций;
	Владеет: - навыком использовать теоретические основы самомотивации; - навыком использовать теоретические основы коммуникаций;				Владеет: - 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 2 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	Дополни- тельная	Методич- еская	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 - Kk-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