

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухов Тимур Александрович

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

Дата подписания: 13.11.2023 12:17:02

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

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	07.03.03 Дизайн архитектурной среды
Направленность (профиль)	Проектирование городской среды
Квалификация выпускника	бакалавр
Форма обучения	очная
Год начала обучения	2020г.
Изучается	в 3 семестре

СОГЛАСОВАНО:

Зав. (выпускающей) кафедрой
дизайна

Данилова-Волковская Г. М.

« _____ » _____ 2020 г.

Рассмотрено УМК

Протокол №__ от «__» _____ 2020 г.

Председатель УМК института

_____ Нарыжная А.Б.

РАЗРАБОТАНО:

Зав. кафедрой ЭМиГУ

_____ И.С. Штапова

« _____ » _____ 2020 г.

Доцент кафедры ЭМиГУ

_____ С.И. Кутовой

« _____ » _____ 2020 г.

Пятигорск, 2020

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Программа дисциплины «Самоменеджмент» предназначена для студентов направления подготовки 07.03.03 Дизайн архитектурной среды

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
- Социальная психология и конфликтология

4. Связь с последующими дисциплинами

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

- Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

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 тайм менеджмента; - теоретические основы выстраивания траектории саморазвития; - теоретические основы реализации траектории саморазвития; - теоретические основы принципов образования в течение всей жизни; - теоретические основы определения трудоемкости задачи и планирования времени на ее выполнение;	УК-6
Уметь: - использовать теоретические основы тайм менеджмента; - использовать теоретические основы выстраивания траектории саморазвития; - использовать теоретические основы реализации траектории саморазвития; - использовать теоретические основы принципов образования в течение всей жизни; - использовать теоретические основы определения трудоемкости задачи и планирования времени на ее выполнение;	УК-6
Владеть: - готовностью использовать теоретические основы тайм менеджмента; - готовностью использовать теоретические основы выстраивания траектории саморазвития; - готовностью использовать теоретические основы реализации траектории саморазвития; - готовностью использовать теоретические основы принципов образования в течение всей жизни; - готовностью использовать теоретические основы определения трудоемкости задачи и планирования времени на ее выполнение;	УК-6

6. Объем учебной дисциплины/модуля

Объем занятий: Итого	81 ч.	108 ч.	3 з.е.
В т.ч. аудиторных	40,5 ч.	54 ч.	
Из них:			
Лекций	13,5 ч.	18 ч.	
Лабораторных работ	-		
Практических занятий	27 ч.	36 ч.	
Самостоятельной работы	40,5 ч.	54 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 работа
---	--------------------------	-------------------------	---	------------------------

			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Групповые консультации	
3 семестр							
1.	Тема 1. Задачи и проблемы самоменеджмента	УК-6	1,5/2	3/4			40,5/54
2.	Тема 2. Умение понимать себя	УК-6	1,5/2	3/4			
3.	Тема 3. Оценка собственной эффективности	УК-6	1,5/2	3/4			
4.	Тема 4. Слагаемые эффективного самоменеджмента	УК-6	1,5/2	3/4			
5.	Тема 5. Умение находить общий язык с окружающими	УК-6	1,5/2	3/4			
6.	Тема 6. Позитивная жизненная позиция	УК-6	1,5/2	3/4			
7.	Тема 7. Умение управлять собой	УК-6	1,5/2	3/4			
8.	Тема 8. Преимущества эффективного самоменеджмента.	УК-6	3/4	6/8			
9.	Итого за 3 семестр:		13,5/18	27/36			40,5/54
10.	Итого:		13,5/18	27/36			40,5/54

7.2. Наименование и содержание лекций.

№	Наименование тем дисциплины, их краткое содержание	Объем часов (астр./акад.)	Интерактивная форма проведения
3 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	
2	Тема 2. Умение понимать себя Адекватная оценка ситуации. Запланированность или спонтанность. Рациональность или интуитивность. Логичность или этичность. Интровертность или экстравертность.	1,5/2	

3	Тема 3. Оценка собственной эффективности Оценка ситуации. Правильное направление действий. Сужение круга обязанностей. Адаптация к изменениям. Организованность	1,5/2	
4	Тема 4. Слагаемые эффективного самоменеджмента Самооценка. Умение постоять за себя. Умение сказать «нет». Умение быть настойчивым. Умение справляться со стрессом.	1,5/2	
5	Тема 5. Умение находить общий язык с окружающими Отношение к окружающим. Право выбора. Выдержка и самообладание	1,5/2	
6	Тема 6. Позитивная жизненная позиция Позитивная позиция. Умение позаботиться о себе. Правильное распределение времени. Осуществление мечты	1,5/2	
7	Тема 7. Умение управлять собой Понимание себя. Движение в правильном направлении. Этапы самоменеджмента.	1,5/2	
8	Тема 8. Преимущества эффективного самоменеджмента. Понимание себя. Распределение времени.	1,5/2	
9	Тема 8. Преимущества эффективного самоменеджмента. Управление собой. Достижение цели. Жизненный успех	1,5/2	
10	Итого за 3 семестр	13,5/18	
11	Итого	13,5/18	

7.3 Наименование и формы проведения лабораторных занятий

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены

7.4. Наименование практических работ

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

1	Тема 1. Задачи и проблемы самоменеджмента Задачи и проблемы самоменеджмента Чрезмерная ответственность. Привычная колея. Отсутствие навыков самоменеджмента.	1,5/2	
2	Стресс. Ошибочные решения. Дезориентация относительно целей.	1,5/2	
3	Тема 2. Умение понимать себя Адекватная оценка ситуации. Запланированность или спонтанность.	1,5/2	
4	Рациональность или интуитивность. Логичность или этичность. Интровертность или экстравертность.	1,5/2	
5	Тема 3. Оценка собственной эффективности Оценка ситуации. Правильное направление действий.	1,5/2	
6	Сужение круга обязанностей. Адаптация к изменениям. Организованность	1,5/2	
7	Тема 4.Слагаемые эффективного самоменеджмента Самооценка. Умение постоять за себя. Умение сказать «нет».	1,5/2	
8	Умение быть настойчивым. Умение справляться со стрессом.	1,5/2	
9	Тема 5. Умение находить общий язык с окружающими Отношение к окружающим.	1,5/2	
10	Право выбора. Выдержка и самообладание	1,5/2	
11	Тема 6. Позитивная жизненная позиция Позитивная позиция. Умение позаботиться о себе.	1,5/2	
12	Правильное распределение времени. Осуществление мечты	1,5/2	
13	Тема 7. Умение управлять собой Понимание себя.	1,5/2	
14	Движение в правильном направлении. Этапы самоменеджмента.	1,5/2	
15	Тема 8. Преимущества эффективного самоменеджмента. Понимание себя.	1,5/2	
16	Распределение времени.	1,5/2	
17	Управление собой.	1,5/2	
18	Достижение цели. Жизненный успех	1,5/2	
19	Итого за 3 семестр	27/36	
20	Итого	27/36	

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
3 семестр						
УК-6	Самостоятельное изучение литературы по темам 1-8	конспект	собеседование	36,45	4,05	40,5
Итого за 3 семестр				36,45	4,05	40,5
Итого				36,45	4,05	40,5

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 (№ темы)	Средства и технологии оценки	Вид контроля, аттестация	Тип контроля	Наименование оценочного средства
УК-6	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 тайм менеджмента; - теоретические основы выстраивания траектории саморазвития; - теоретические основы реализации траектории саморазвития; - теоретические основы принципов образования в течение всей жизни;	- теоретические основы реализации траектории саморазвития; - теоретические основы принципов образования в течение всей жизни;	- теоретические основы выстраивания траектории саморазвития; - теоретические основы реализации траектории саморазвития; - теоретические основы принципов образования в течение всей жизни;	- теоретические основы тайм менеджмента; - теоретические основы выстраивания траектории саморазвития; - теоретические основы реализации траектории саморазвития; - теоретические основы принципов образования в течение всей жизни;	
	Умеет: - использовать теоретические основы тайм менеджмента; - использовать теоретические основы выстраивания траектории саморазвития; - использовать	Не умеет: - использовать теоретические основы тайм менеджмента; - использовать теоретические основы выстраивания траектории саморазвития; - использовать	- использовать теоретические основы выстраивания траектории саморазвития; - использовать теоретические основы реализации траектории саморазвития; - использовать	- использовать теоретические основы тайм менеджмента; - использовать теоретические основы выстраивания траектории саморазвития;	

	теоретические основы реализации траектории саморазвития; - использовать теоретические основы принципов образования в течение всей жизни;	теоретические основы реализации траектории саморазвития; - использовать теоретические основы принципов образования в течение всей жизни;	теоретические основы принципов образования в течение всей жизни;	- использовать теоретические основы реализации траектории саморазвития; - использовать теоретические основы принципов образования в течение всей жизни;	
	Владеет: - готовностью использовать теоретические основы тайм менеджмента; - готовностью использовать теоретические основы выстраивания траектории саморазвития; - готовностью использовать теоретические основы реализации траектории саморазвития; - готовностью использовать теоретические основы принципов образования в течение всей жизни;	Не владеет: - готовностью использовать теоретические основы тайм менеджмента; - готовностью использовать теоретические основы выстраивания траектории саморазвития; - готовностью использовать теоретические основы реализации траектории саморазвития; - готовностью использовать теоретические основы принципов образования в течение всей жизни;	- готовностью использовать теоретические основы выстраивания траектории саморазвития; - готовностью использовать теоретические основы реализации траектории саморазвития; - готовностью использовать теоретические основы принципов образования в течение всей жизни	- готовностью использовать теоретические основы тайм менеджмента; - готовностью использовать теоретические основы выстраивания траектории саморазвития; - готовностью использовать теоретические основы реализации траектории саморазвития; - готовностью использовать теоретические основы реализации траектории саморазвития; - готовностью использовать теоретические основы принципов образования в течение всей жизни;	
Повышенный	Знает: - теоретические основы определения трудоемкости задачи и планирования времени на ее выполнение;				Знает: - теоретические основы определения трудоемкости задачи и планирования времени на ее выполнение;
	Умеет: - использовать теоретические основы определения трудоемкости задачи и планирования времени на ее выполнение;				Умеет: - использовать теоретические основы определения трудоемкости задачи и планирования времени на ее выполнение;
	Владеет: - готовностью использовать теоретические основы определения трудоемкости задачи и планирования времени на ее выполнение;				Владеет: - готовностью использовать теоретические основы определения трудоемкости задачи и планирования времени на ее выполнение;

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
	3 семестр		
1.	Собеседование с 1-3 темам	6 нед.	20
2.	Собеседование с 4-6 темам	16 нед.	35
	Итого за 3 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

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

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

Промежуточная аттестация

Процедура зачета с оценкой как отдельное мероприятие не проводится, оценивание знаний обучающихся 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 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, выполнения 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: <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 43.03.02 Туризм
2. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Самоменеджмент» для студентов направления 43.03.02 Туризм

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

- 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)

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. 908/9 - Аудитория для проведения лекционных и практических занятий с интерактивным мультимедиа оборудованием

Microsoft Windows Professional Russian Upgrade (номер лицензии 61541869);

Microsoft Office Russian License (номер лицензии 61541869)

3ds Max (бесплатный)

Ауд. 915/9 - Аудитория для самостоятельной работы бакалавров

Microsoft Windows Professional Russian Upgrade (номер лицензии 61541869);

Microsoft Office Russian License (номер лицензии 61541869)

3ds Max (бесплатный)

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

Ауд. 908/9 - Аудитория для проведения лекционных и практических занятий с интерактивным мультимедиа оборудованием

специализированная учебная мебель и технические средства обучения, служащие для представления учебной информации и учебно-наглядное пособие:

Компьютер в сборе Intel Core 2 Quad Q8200 2.33GHz LGA775 (4Mb/1333MHz)

Доска магнитно-маркерная 1-элементная 120x240

Короткофокусный мультимедиа Epson EB – 436Wi с настенным креплением и набором кабелей

Ноутбук Lenovo Idea Pa Z570A i5-2410/4G/500G/DVI Smulti/15/6*HD/NV GT520

Ноутбук Asus Idea Pa Z570A i5-2410/4G/500G/DVI Smulti/15/6*HD/NV GT520-1шт.

Ауд. 915/9 - Аудитория для самостоятельной работы бакалавров

специализированная учебная мебель и технические средства обучения, служащие для представления учебной информации компьютеры (5 шт) с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду